Kobi Lichtenstein

KRAV MAGÁ

Sua defesa pessoal contra a violência urbana

xenon

título
KRAV-MAGÁ
copyright©
KOBI LICHTENSTEIN, 1993
copyright© desta edição
XENON EDITORA E PRODUTORA CULTURAL LTDA., 1993
coordenação editorial
MARIO BENDETSON/ARES
fotos
JEFFERSON CARDOSO E VANIA LARANJEIRA
ilustrações
CAROLINA VIGNA PRADO

CIP-Brasil. Catalogação-na-fonte
Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ.

L676k Lichtenstein, Kobi, 1964-
Krav-Magá : sua defesa pessoal contra a violência urbana / Kobi Lichtenstein ; fotos Jefferson Cardoso e Vania Laranjeira. — Rio de Janeiro : Xenon Ed., 1993.
148p. : il.

ISBN 85-85269-24-3

1. Krav-Magá. 2. Artes marciais israelenses. I. Título

CDD - 796.8095694
93-1197 CDU - 796.8(569.4)

Xenon Editora e Produtora Cultural Ltda.
Rua Sacadura Cabral, 105 — CEP 20081-260 — Rio de Janeiro, RJ
Tel./Fax: (021) 233-1612

Impresso no Brasil/*Printed in Brazil*

ÍNDICE

DEDICATÓRIA

Dedico este livro a todos aqueles que ajudaram e ajudam na difusão do **Krav-Magá no Brasil e no mundo.**

Para minha esposa Sandra, não há palavras para agradecer. Pelas horas de trabalho, pelo apoio e o carinho que me dedicou nas horas de dificuldades na realização deste livro.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, pela paciência e dedicação, a todos aqueles que deram a sua contribuição para a realização deste livro.

Para meu fotógrafo particular, Yeoshua Lichtenstein, meu pai, que me *agüentou* na produção das fotos que orientaram o trabalho final de fotografia.

Para Carolina Vigna Prado, pelas horas que passou ajudando na organização do livro. Para Paulo Albuquerque Cavalcanti Júnior, pelas palavras que me ajudaram a escrever a introdução.

Para meus amigos e alunos Carlos Frederico Andrade Carneiro, Alberto Pinheiro Neto, Beto Cohen e Jacques Eduardo Danon, que *voaram* e *apanharam* na produção das fotos.

PALAVRAS DO AUTOR

Trocando idéias com um mestre de artes marciais em uma mesa de bar, perguntei se ele conseguia transmitir aos seus alunos todos os segredos necessários para torná-los grandes lutadores e, mais tarde, mestres da sua arte, não apenas em um ringue ou no dojô. A resposta que recebi foi que um grande lutador e mestre saberá sempre guardar alguns segredos para si próprio.

Alguns anos depois, já com muitas de minhas dúvidas e questões resolvidas, decidi escrever este livro, pois, na posição de mestre, me senti no dever de iluminar, mostrar o caminho e a filosofia de vida que adotei, acreditando nos benefícios que poderiam trazer a todas as pessoas.

Este livro não tem a pretensão de transformar o leitor em um completo praticante de **Krav-Magá**. Para isto, o interessado deverá procurar um mestre, que ensinará a ele a arte em toda a sua riqueza e extensão.

Através deste livro, o leitor tomará conhecimento das técnicas básicas, sua filosofia e entenderá o que é uma verdadeira defesa pessoal.

Caso haja interesse em se aprofundar nos ensinamentos do **Krav-Magá**, entre em contato com a nossa Associação Brasileira de **Krav-Magá**, com sede na rua da Passagem, nº 101, Botafogo — CEP 22290-030, Rio de Janeiro, RJ.

INTRODUÇÃO

Existem, aproximadamente, 2.000 tipos diferentes de artes marciais, que se utilizam ou não de armas.

As artes marciais (as artes de Marte, deus romano da guerra) surgiram quando o homem descobriu que precisava defender-se de homens mais fortes ou, simplesmente, quando desejava tornar-se mais poderoso. Isso fez com que nascessem tantos estilos de artes marciais. Cada povo, cada época, cada variedade de guerra deu origem a uma arte marcial.

A Índia era dividida em vários povos, que brigavam entre si, e esta foi a razão de nascer o Vajramushti.

A China tinha inimigos por todos os lados, como se pode verificar historicamente pela construção da grande muralha, e assim nasceu o Kung Fu.

Os habitantes da ilha de Okinawa não podiam usar armas e, assim, para protegerem-se dos samurais (grandes espadachins japoneses) e dos ninjas (esquadrões de assassinos da época), desenvolveram o Okinawa-te (ancestral do Caratê).

A Coréia era dividida em pequenas regiões que combatiam noite e dia, fazendo nascer o Hwarang-do (ancestral do Taekwondo).

No Brasil, os escravos dos quilombos, para se defenderem dos senhores de engenho, desenvolveram a prática da Capoeira, originariamente criada como uma dança religiosa na África. Ela tem movimentos complexos com as pernas, pois muitas vezes os escravos tinham suas mãos acorrentadas, o que os impedia, ou pelo menos dificultava, o uso de técnicas com as mãos.

Como se pode ver, a situação de risco é a mãe dos estilos das artes marciais.

Hoje em dia, os tempos são outros e os conflitos também. Nas primeiras guerras entre os homens, quem detinha o fogo possuía uma grande arma na mão. Hoje, um país pode destruir outro com o simples apertar de botão; a violência, amplamente servida pela tecnologia, não mais ocorre por necessidade de defesa de um território ou até pela ânsia de domínio sobre outro: a violência tomou proporções singulares, com vida própria — é a violência pela violência.

Diante dessa evolução, as artes marciais, pouco a pouco, tornaram-se mais esportivas, se afastando do objetivo original de defesa e ataque, em direção a um sistema de campeonatos, onde o objetivo é um troféu.

Sendo assim, que tipo de arte marcial pode ajudar as pessoas comuns a se defenderem de assaltantes, assassinos ou qualquer outro que ponha em risco a nossa vida e a de nossa família? Possivelmente algo mais moderno, realista e adaptado às situações atuais. Vamos analisar a situação:

1 – Antigamente, os combates eram resolvidos com armas de mão (espadas, adagas, porretes, lanças e etc.); mas seria pouco provável alguém carregar uma lança no meio de uma cidade grande para se defender.

2 – As disputas pessoais eram resolvidas através de francos e honestos duelos; hoje em dia, porém, estas diferenças são resolvidas com desonradas facadas pelas costas.

3 – Andar armado não é solução. A arma não oferece nenhuma segurança em distância igual ou inferior a 3 metros. E sem contar o tempo necessário para puxar a arma da roupa ou da bolsa. Sem contar com a possibilidade do ataque surpresa, que poderá fazer com que você perca a sua arma para o bandido. Uma arma de fogo na rua é uma falsa segurança para o dono.

Certamente devemos procurar respostas com quem mais entende do assunto: os militares e, de preferência, de países que os tenham ativos e em constantes combates. As técnicas dos militares são as que mais se aproximam

da realidade por motivos óbvios: eles as usam e testam diariamente e de maneira profissional. Ora, se estas técnicas são eficientes contra agressores profissionais, certamente serão também eficientes em situações de risco do dia-a-dia.

Mas que país, dentre todos os países do mundo, vive em constante combate e tem, reconhecidamente, o melhor conhecimento e desempenho militar a nível mundial? Sem sombra de dúvida, Israel é a resposta.

A necessidade de defender um país constantemente ameaçado, a convivência diária com o real risco de vida em cada esquina e, o que é ainda mais forte, a vontade de viver apesar de tudo e de todos foi, e ainda é, o cenário do país que deu origem à mais nova e perfeita arte de defesa pessoal. Conhecimentos sem valor atual foram obviamente descartados desta nova arte marcial. E foram incluídas técnicas exclusivas de defesa contra armas de fogo, ataques terroristas e situações de seqüestros e reféns — afinal, não existiam armas de fogo ou estes tipos de ataque na China, Índia ou Japão antigos.

Existem muitos motivos para você treinar **Krav-Magá**:

- Os movimentos são curtos, simples e extremamente velozes e explosivos, o que os torna muito eficazes para a defesa pessoal.

- No **Krav-Magá** os alvos primários são: olhos, nariz, garganta, testículos e outros; partes do corpo de grande sensibilidade, independente do tamanho ou da força física do agressor. Isto torna obsoleto o uso da força bruta e iguala todas as pessoas — a massa muscular não é vantagem.

- Os praticantes de **Krav-Magá** são orientados em uma filosofia não-religiosa e própria do estilo, excelente para os dias de hoje; os praticantes procuram se superar sempre, em uma competição muito saudável com si próprios.

- O **Krav-Magá** ensina a lidar com todo o tipo de ataque possível: contra pessoas armadas ou não, contra um ou mais agressores, seja de surpresa ou não.

Aumentar a autoconfiança é algo muito mais abrangente que a defesa contra um ataque físico. O **Krav-Magá**, através de técnica corporal, mostra a cada praticante o seu poder de reação, mesmo sob pressão, em qualquer situação ou dificuldade, seja na vida pessoal ou profissional. E, a partir daí, o praticante é estimulado a explorar o seu próprio potencial, acreditando em si próprio e ampliando seus horizontes. O **Krav-Magá** trabalha o corpo para atingir a mente.

As técnicas de treinamento são modernas e incluem instruções de nutrição, anatomia, fisiologia e primeiros socorros.

O método de treinamento do **Krav-Magá** é diferente do conhecido; em toda aula é apresentada uma técnica diferente que é explicada com todos os detalhes de execução, além de serem revistos todos os efeitos da técnica aplicada no corpo do adversário.

Imaginando que as pessoas de hoje não possuem tempo disponível para dedicar horas a fio ao treinamento diário, saiba que as técnicas de **Krav-Magá**, depois de aprendidas, podem ser aperfeiçoadas com apenas 15 minutos por dia de prática, pois não dependem de força ou flexibilidade exageradas.

Os praticantes de **Krav-Magá** são uma família: não há rivalidade entre os praticantes, todos se tornam amigos.

Sabendo que você leu toda esta introdução, sei que você estará em breve praticando o **Krav-Magá**!

KIDÁ!

O CRIADOR

IMRIR LICHTENFELD, ou simplesmente IMI, nasceu no início do século no Império Austro-Húngaro. Filho de instrutor de combate corpo-a-corpo e uso de bastão da polícia local, com 18 anos já havia conquistado o título de campeão europeu em várias modalidades de artes marciais. Em 1940 (meio da Segunda Guerra Mundial), migrou para Israel, numa viagem com muitas dificuldades que o levou para o país onde escolheu viver e onde, alguns anos mais tarde, viria a se tornar uma das pessoas mais importantes no planejamento de segurança interna. Já no início da década de 40, começou a realizar seu projeto pessoal e criou um novo método de defesa pessoal simples, rápido e objetivo — o **Krav-Magá** — o qual, anos depois, foi reconhecido pelos países mais poderosos como a mais eficaz forma de defesa pessoal. Em 1947, o exército israelense adotou o **Krav-Magá** como o único método de defesa pessoal. Com isto, IMI completou parte de seu projeto. Após formar um grupo de 13 pessoas que daria continuidade à sua obra, pedidos chegaram de vários grupos de elite e de vários exércitos do mundo e o **Krav-Magá** começou a se espalhar pelo mundo inteiro. IMI chega aos 83 anos de idade com a satisfação de ver a realização quase completa de seu projeto original, iniciado há mais de 65 anos.

Imi, 83 anos, criador do **Krav-Magá**, *enfrenta* o pupilo Kobi, 29 anos, por sua vez mestre e introdutor deste método de defesa no Brasil.

O MESTRE

KOBI LICHTENSTEIN nasceu em 1964, na cidade de Rechovot, Israel. Aos 3 anos de idade, iniciou-se nos treinamentos de **Krav-Magá**. Aceito na turma apenas para um período de experiência, devido à pouca idade, rapidamente ele foi aprovado por seu mestre e adotado como primeiro discípulo. Aos 15 anos, Kobi deu as primeiras aulas de **Krav-Magá**. É parte integrante do primeiro e único grupo especial de 13 pessoas escolhidas e treinadas pelo criador da arte para continuar o caminho por ele começado, a primeira turma de faixas pretas, os primogênitos de uma nova filosofia com o dever de germinar a semente gerada por seu mestre por todo o mundo. Após servir 3 anos ao exército israelense, diplomado como faixa preta e professor pela Associação de **Krav-Magá** em Israel e pela Universidade Wingate, com cursos também em fisioterapia, primeiros-socorros, alimentação especial para atletas na mesma universidade e com noções bastante aprofundadas em seis modalidades de artes marciais, em 1990 chegou ao Brasil com o apoio de IMI, o criador da arte, com o objetivo de divulgar, difundir e ensinar o **Krav-Magá** na América Latina.

Kobi estabeleceu-se na cidade do Rio de Janeiro e fundou a Associação Brasileira de **Krav-Magá**, reconhecida pela Secretaria de Esportes e pelo Ministério da Educação. Como primeiro faixa preta a sair do Estado de Israel para cumprir a missão a ele confiada, deu início ao trabalho e com muito sucesso. Em menos de três anos no país, já passou um pouco desta arte para milhares de alunos e conquistou o interesse e a atenção de adeptos em quase todos os estados brasileiros. Entre seus alunos, se destacam os grupos especiais da Polícia Militar e grupos de elite do Exército Brasileiro, além dos alunos de algumas escolas de segundo grau e os alunos do Centro Continental de **Krav-Magá** – Top Defense.

O KRAV-MAGÁ

HISTÓRICO

Alguns anos antes do reconhecimento do Estado de Israel (início dos anos 40), chegou àquele país um homem chamado IMRIR LICHTENFELD, criador de uma nova filosofia de defesa pessoal. Com a experiência de ter combatido nas duas Grandes Guerras Mundiais e tendo em vista a violência e os combates corpo-a-corpo do mundo moderno, ele desenvolveu uma nova arte, um caminho de vida para o homem dos novos tempos, mas não apenas um que apenas os mais fortes conseguissem seguir, mas um caminho que todos pudessem trilhar: também os fracos, também os menores, as mulheres e qualquer um que, de alguma forma, estivesse ou apenas se sentisse em desvantagem. Uma filosofia de vida que igualaria a todos, pois estaria se tratando do material humano em sua essência, sem valorizar a *embalagem*.

Concluída esta filosofia, seu criador começou a treinar os grupos de defesa que lá existiam. O aperfeiçoamento de todo o esquema de defesa fez surgir o *Tzahal* (Serviço de Defesa do Estado de Israel). Durante quase 20 anos, o **Krav-Magá** foi ensinado apenas aos grupos de elite. A partir de 1964, o *Tzahal* liberou-o para ser ensinado aos militares em geral e à população civil dentro do Estado de Israel. A partir deste momento, IMI começou a treinar um grupo especial de 13 pessoas, escolhidas entre muitos candidatos, com o objetivo de dar continuidade ao caminho por ele traçado desta filosofia.

Após cerca de 15 anos de treinamento, o grupo atingiu um elevado nível técnico, físico e espiritual, merecendo, assim, o mais alto grau de honra — a faixa preta. E, com ela, a responsabilidade e a honra de transmitir seus conhecimentos para o mundo e para as próximas gerações. Amadurecem os primeiros frutos da árvore primeira de uma nova arte e concepção de vida, com o anseio que suas sementes continuem a brotar e assim por diante. Apenas este pequeno grupo está capacitado e autorizado a difundir o **Krav-Magá**. E sua primeira missão não tardou a chegar. Pedidos de vários países chegaram e o grupo os atendeu, realizando cursos de curto prazo em várias partes do mundo.

Anos depois, o ensino do **Krav-Magá** foi liberado para a população civil no mundo inteiro, com exceção de alguns exercícios que são de uso restrito ao exército israelense.

A ARTE

Krav-Magá não é arte marcial. **Krav-Magá é a única luta reconhecida mundialmente como arte de defesa pessoal e não como arte marcial.** Não há competições esportivas, regras ou coreografias (*Katas* ou *Katis* em outras artes marciais).

A técnica do **Krav-Magá** é baseada na força da mente e do intelecto, sem importância para a força física, e tem como meio a transferência de peso e a força explosiva. Como a física nos diz, força é igual à massa multiplicada pela aceleração. O golpe leva para o alvo o peso do corpo (aproximadamente 2/3 do peso), que certamente é muito maior que a força muscular do membro que está aplicando o golpe de qualquer pessoa. O movimento do golpe funciona como uma mola contida que é liberada: a velocidade não vai aumentando durante o percurso, ele já sai com velocidade máxima. É a força de explosão.

O autocontrole, tanto da mente quanto do corpo são desenvolvidos. Através do treinamento, o aluno aprende a controlar seus seis sentidos (aguça os cinco sentidos e desenvolve o sexto, a capacidade de pressentir os movimentos antes de serem esboçados, perceber o mundo à sua volta). Vários tipos de exercícios tornam o aluno capaz de controlar qualquer músculo ou qualquer outra parte do corpo. Se pensarmos no movimento como uma seqüência de fotos passando rapidamente de uma para outra, no **Krav-Magá** desenvolvemos a percepção do

movimento em sua primeira foto. O movimento instintivo é exaustivamente trabalhado e essencial em situações de perigo pois, além de ser muito rápido, independe do estado emocional: o cérebro ordena o movimento por reflexo.

Todos os movimentos do **Krav-Magá** são montados sob o movimento natural do corpo e são muito simples, o que facilita a ativação de uma reação em situação de perigo e surpresa. Os movimentos são curtos e, por conseqüência, rápidos. Não há regras. Sua técnica é aplicada em situações de perigo real. Os golpes visam atingir pontos sensíveis do corpo, o que iguala qualquer adversário, independente de sua força física, e torna a defesa muito mais objetiva. Em suma, é uma defesa pessoal simples, rápida e objetiva, acessível a qualquer pessoa.

A FILOSOFIA

O **Krav-Magá** é uma arte na essência da palavra, pois transmite ao praticante idéias e sentimentos. Ele cria um caminho de vida competitivo, onde o aluno compete consigo mesmo e alcança suas metas por si só. O treinamento estimula a vontade de se superar; não só fisicamente, mas em todos os aspectos do ser humano. É uma arte eminentemente prática que, através do trabalho corporal, atinge a mente, o intelecto e a espiritualidade. É empírica por trabalhar o corpo para então atingir a mente. O **Krav-Magá** não diz verdades teoricamente, ele estimula a busca individual. Uma das metas principais é a conquista da autoconfiança.

É uma arte de defesa pessoal. Definir defesa pessoal como a maneira de se defender de um ataque é não dar o devido valor ao seu significado. Aprende-se defesa pessoal, primeiro porque qualquer ser vivo quer saber se defender de uma agressão física; e, em segundo lugar, pela consciência dos benefícios que este saber traz. O não sentir-se ameaçado (fisicamente ou não), o sentir-se capaz, acreditar em si mesmo, a luta pela superação pessoal, o desafio de se impor objetivos e transpor barreiras, além do aspecto do aumento de preparo físico, levam ao aprendiz de defesa pessoal a uma vida mais saudável, física e mental.

Para aqueles que, pelo motivo que for, acham que defesa pessoal não é uma atividade compatível com sua personalidade, saibam que desconhecê-la não irá livrá-los da violência — e nós vivemos em um mundo violento e hostil. Mas o que é violência? A violência é algo com vida própria, não é como a fome que se acaba quando nos alimentamos, não a eliminamos ao saciá-la, pois ela se alimenta dela mesma, é um mal que sempre existiu e sempre existirá. Viver em paz e respeitando o próximo não o afasta da possibilidade de ser agredido; não existe vacina contra isso.

EM ISRAEL, NO BRASIL E NO MUNDO

O **Krav-Magá** foi adotado como única filosofia de defesa do exército israelense. Tem importância e significado na história do país desde antes do seu reconhecimento como estado independente. Portanto, está intimamente ligado à sobrevivência de seu povo. Faz parte integrante do currículo obrigatório de todas as escolas de primeiro e segundo graus.

Foi introduzido no Brasil em 1990, por Kobi, mestre radicado no Rio de Janeiro, com respaldo da Associação Brasileira de **Krav-Magá**, reconhecida pela Secretaria de Esportes e pelo Ministério da Educação e fundada no mesmo ano, e do Centro Continental de Artes Marciais "Top Defense". Até hoje, tem tido larga aceitação não só no Estado do Rio, como tem despertado interesse em quase todos os estados brasileiros. Se adapta perfeitamente à situação cotidiana dos brasileiros, por sua eficácia e objetividade, trazendo respostas para os problemas de violência vividos pela população. Além de seu aspecto educacional, tratado com atenção e profissionalismo. Mestre Kobi é o único autorizado a difundir, divulgar, ensinar e formar professores na América Latina.

Além de Israel e Brasil, já se pratica **Krav-Magá** nos Estados Unidos e Europa, cujos representantes participam periodicamente de seminários em Israel.

A PREPARAÇÃO ESPIRITUAL

O **Krav-Magá** é uma arte nova, livre das regras e filosofias encontradas nas artes marciais; mas preservou algumas regras de aspecto educacional que conduzirão o treinamento do aluno. As regras do dojô são, em sua maioria, estabelecidas pelo mestre. Portanto, o nível físico e espiritual do aluno (no âmbito do **Krav-Magá**) é de responsabilidade do professor. Os princípios trabalhados no dojô são quatro: coragem, equilíbrio emocional, paciência e respeito. O aluno aprende estes princípios através da rotina do treinamento físico e suas dificuldades, consciente do percurso necessário para adquiri-los. Adultos, crianças ou adolescentes assimilam estes princípios com a mesma intensidade, que passam a ser parte da sua própria natureza; a vontade de lutar por seus objetivos e a persistência mesmo ao encontrar dificuldades, o equilíbrio diante das situações, a independência. Tudo isso o coloca em posição de total autocontrole e afastado da violência.

É necessário dizer que, alimentando o intelecto, os hábitos de cada um se afastam de situações de violência. O treinamento inclui, na maioria das vezes, barreiras físicas e psicológicas que cobram do aluno a preparação espiritual para prosseguir e vencer as dificuldades e obstáculos encontrados durante os treinos.

AS GRADUAÇÕES

O ser humano moderno, por vários motivos, precisa de símbolos para sentir que está avançando, progredindo. Por isso, o **Krav-Magá** segue um sistema de graduação por cores de faixas, similar ao das artes marciais.

ORDEM DAS FAIXAS E TEMPO MÍNIMO DE PERMANÊNCIA EM CADA UMA

1) BRANCA — 6 MESES
2) AMARELA — 12 MESES
3) LARANJA — 18 MESES
4) VERDE — 18 MESES
5) AZUL — 24 MESES
6) MARROM — 24 MESES

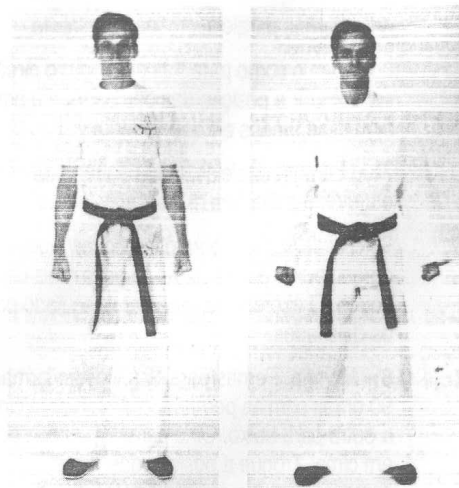
FAIXA PRETA 1 DAN
FAIXA PRETA 2 DAN
FAIXA PRETA 3 DAN
FAIXA PRETA 4 DAN
FAIXA PRETA 5 DAN
FAIXA BRANCA E VERMELHA 6 DAN
FAIXA BRANCA E VERMELHA 7 DAN
FAIXA BRANCA E VERMELHA 8 DAN
FAIXA BRANCA E VERMELHA 9 DAN

FAIXA VERMELHA 10 DAN

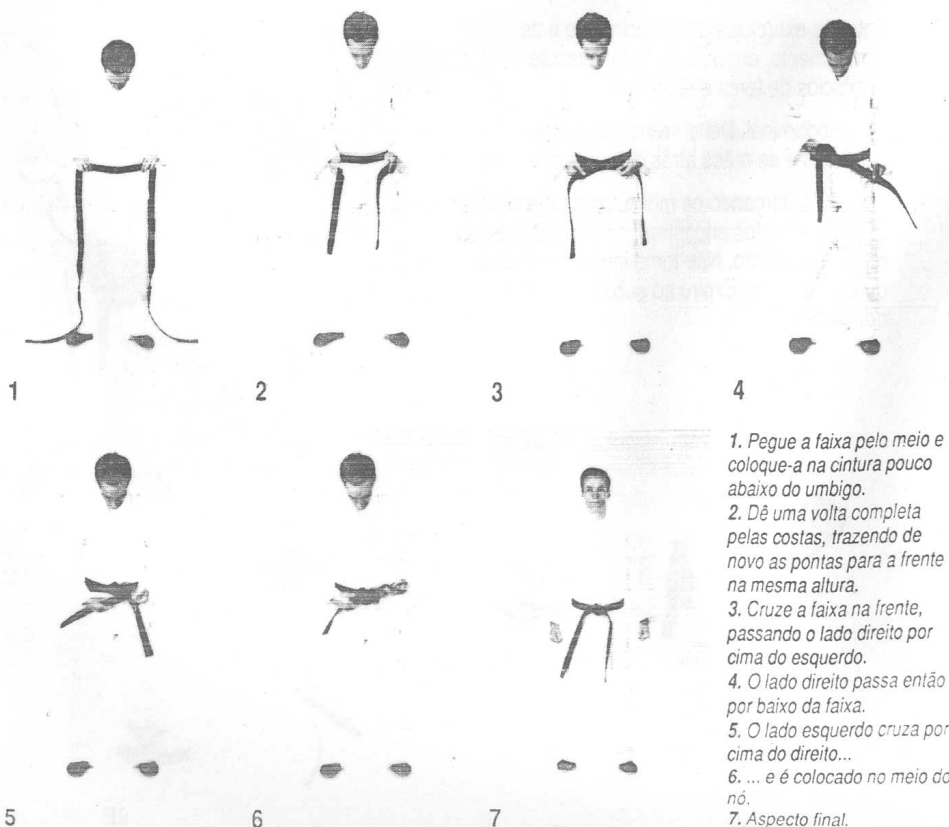
A Faixa Vermelha 10 dan pode ser dada a apenas uma pessoa, aquela que irá substituir o criador do **Krav-Magá**. Sendo assim, sempre existirá apenas um Faixa Vermelha 10 dan no mundo.

O ensinamento de **Krav-Magá** está dividido em duas partes: a primeira que vai da faixa amarela à faixa azul, onde se aprendem as técnicas de defesa pessoal; e a segunda, que vai da faixa azul à faixa preta, onde se aprendem as técnicas de combate corpo-a-corpo, técnicas de combate e exercícios mais complexos. Pela impossibilidade de mostrar todos os exercícios em um mesmo livro, foram escolhidos os principais exercícios em cada faixa.

O UNIFORME

Existem dois tipos principais de uniforme no **Krav-Magá**: um para o clima frio e outro para o clima quente. Para o clima quente, o uniforme é composto por calça comprida e larga, camiseta de meia-manga, sendo as duas peças na cor branca, e com o símbolo impresso no lado esquerdo e faixa na cor correspondente à graduação do aluno. Para o clima frio é usado o quimono completo similar ao das artes marciais.

COMO COLOCAR A FAIXA

1 2 3 4

5 6 7

1. Pegue a faixa pelo meio e coloque-a na cintura pouco abaixo do umbigo.
2. Dê uma volta completa pelas costas, trazendo de novo as pontas para a frente na mesma altura.
3. Cruze a faixa na frente, passando o lado direito por cima do esquerdo.
4. O lado direito passa então por baixo da faixa.
5. O lado esquerdo cruza por cima do direito...
6. ... e é colocado no meio do nó.
7. Aspecto final.

ALGUNS CUIDADOS NO DOJÔ

1 - O QUIMONO

O quimono foi criado obedecendo a vários critérios. Deve ser largo o bastante para facilitar os movimentos, manter a musculatura aquecida e absorver o suor. O quimono deverá estar sempre em bom estado para evitar possíveis acidentes.

2 - AS UNHAS

A unha comprida em movimento rápido é afiada como uma faca. Mantenha as unhas das mãos e dos pés bem curtas e lixadas.

3 - JÓIAS E ADEREÇOS

Não treine com relógio, cordão, anel, prendedor de cabelo ou outro adereço qualquer. Retire-os antes do treino para evitar que alguém se machuque.

4 - O CABELO

Aqueles que tem o cabelo comprido deverão prendê-lo para que não atrapalhe ao tolher um movimento ou impedir a visão.

5 - O AQUECIMENTO

Antes de qualquer treinamento, deve-se aquecer a musculatura, evitando contusões, e aumentar gradativamente o ritmo interno do corpo, preservando a saúde cardíaca. O aquecimento deve abranger o corpo todo e estar de acordo com a prática que irá prosseguir, aquecendo e alongando com maior intensidade os músculos que irão trabalhar mais.

6 - A MOVIMENTAÇÃO NO DOJÔ

Todos os alunos devem trabalhar na mesma direção para que não se choquem no percurso de seus movimentos, principalmente nos rolamentos e quedas.

7 - ALIMENTAÇÃO

Deve-se guardar o intervalo de pelo menos três horas desde a última refeição até o início do treinamento.

8 - PRIMEIROS SOCORROS

Se você não sabe o que fazer seguramente em uma situação de emergência, não mexa na pessoa ferida: chame logo uma ambulância ou alguém competente para o serviço de primeiros socorros. Não lhe sirva água e nem jogue água na pessoa ferida.

9 - SAPATILHAS

O uso de sapatilhas no treinamento já comprovou a sua eficiência ao diminuir as lesões nos dedos dos pés.

10 - O CUIDADO NO ALONGAMENTO

Não force demais o alongamento, trabalhando em pares ou sozinho, para não romper ou prender um músculo.

11 - OS CUIDADOS NOS COMBATES

Pela objetividade dos golpes do **Krav-Magá**, é muito difícil o combate em treino. O máximo cuidado é necessário e é aconselhável o uso de protetores. Use apenas 60% da potência dos golpes nos treinamentos de combate.

12 - O LOCAL DE TREINO

Se você não tem acesso a um dojô organizado, mantenha o local de treino livre de qualquer objeto que não seja necessário para o treinamento, limpo e com a superfície sem relevos ou buracos.

13 - O RITMO CERTO

Nunca comece o treino com força e velocidade máximas. Se você está se iniciando na prática, está parado há algum tempo ou esteve doente, dê ao corpo a oportunidade de subir degrau por degrau, não se apresse. O resultado será muito melhor.

14 - REGRAS GERAIS

Se um praticante está deitado na hora do treino, não mexa nele. Ele pode estar com algum problema e mexer nele pode ainda piorar.

Ao trabalhar em pares, o aluno que estiver sofrendo o golpe deverá bater em sua perna ou na perna do companheiro para marcar o final do exercício.

Nos exercícios de jogadas em pares, deve-se certificar que a direção do movimento está livre, evitando o choque com outros praticantes.

AQUECIMENTO

Antes de qualquer treino, é necessário aquecer a musculatura, aumentar o ritmo das batidas cardíacas gradativamente e levar a respiração para o ritmo necessário.

O aquecimento deve começar em ritmo lento e aumentado até o nível necessário para a aula que irá se seguir. Este cuidado vem para evitar o impacto no ritmo de funcionamento cardíaco, pulmonar e muscular. A musculatura quando fria é mais suscetível a contusões.

Depois do aquecimento, passamos para o alongamento geral e alongamento localizado nos membros que irão trabalhar mais intensamente no treinamento.

Não podemos esquecer dos exercícios de coordenação motora, equilíbrio, força e resistência.

A regra é: aquecimento curto para treino leve e aquecimento longo para treino pesado.

1 – Comece seu aquecimento com uma corrida leve, até sentir que a circulação começa a aumentar.

2 – Junte as pernas e pule no lugar a uma altura de, aproximadamente, 15 cm. A seguir, faça o polichinelo.

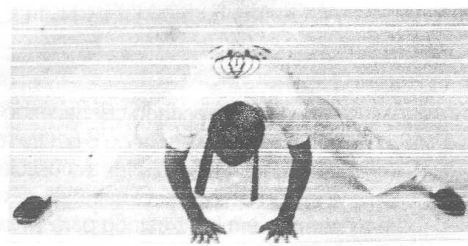
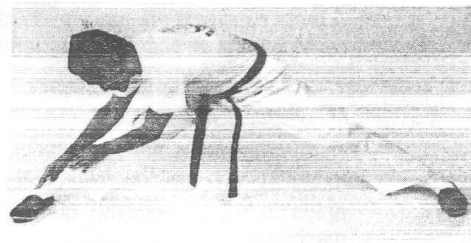
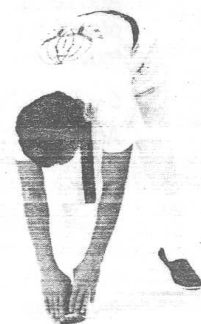
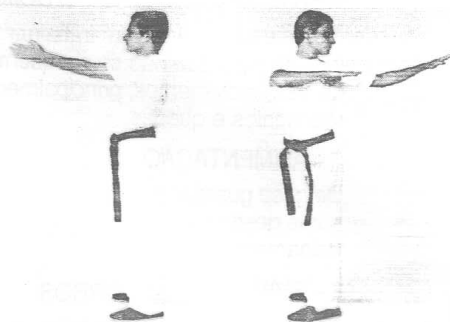
A primeira parte do aquecimento deverá ter a duração de 3 a 5 minutos.

3 – Abra as pernas e, com os joelhos esticados e dedos dos pés puxados para cima em direção ao corpo, dobre para frente e puxe para baixo.

OBS.: Alunos com problemas de coluna, fazem o mesmo exercício com os joelhos um pouco flexionados.

4 – Force, alternadamente, para o lado direito, meio e lado esquerdo.

5 – Dê um passo para frente, colocando o peso sobre a perna que está à frente, joelho esticado, dedos do pé puxados para cima. A perna de trás com o calcanhar levantado. Puxe o corpo para baixo.

OBS.: Repita o exercício com ambas as pernas.

3

4

5

6A 6B

6a – Pernas paralelas, mãos para frente.

6b – Gire o corpo para trás pelo ombro direito sem alterar a posição das pernas. Force por alguns segundos e troque o lado.

7a – Pernas paralelas, mão esquerda para cima e a direita na cintura.

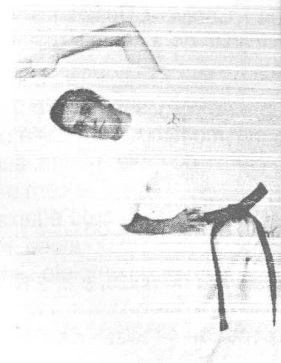
7b – Solte o corpo para o lado direito, deixando o peso puxar para baixo — e puxe mais um pouco. O exercício deverá ser executado para os dois lados.

8 – Moinho. Pernas paralelas, costas formando 90 graus com as pernas. Uma mão para cima e a outra para baixo. Olhe para a mão que está em cima. Troque a posição das mãos, começando o movimento devagar e aumentando a velocidade até alcançar o máximo. Mantenha este ritmo durante 10 segundos.

Entre os exercícios de aquecimento e de alongamento, em pé e deitado, execute exercícios de força e resistência.

9a – Abdominal. Deite-se com as pernas dobradas e as mãos atrás da cabeça.

9b – Suba forçando os músculos do abdome até que os cotovelos encontrem os joelhos. Desça e repita o exercício. Não tome impulso tirando o quadril do chão. Expire ao subir e inspire ao descer.

7A 7

9A

9B

10a – Canivete. Deite-se com as pernas esticadas para frente e mãos esticadas para trás.

10b – As pernas e mãos levantam esticadas e ao mesmo tempo até se encontrarem no meio do caminho.

10A

10B

11 – Flexão. Usamos quatro posições de mãos para o exercício. A posição nº 1 trabalha a força muscular, a nº 2 endurece e aumenta a resistência do pulso, a nº 3 aumenta a força e a resistência dos dedos e a nº 4 aumenta a flexibilidade e resistência dos tendões.

Posição nº 1 – Flexão em cima da palma da mão.

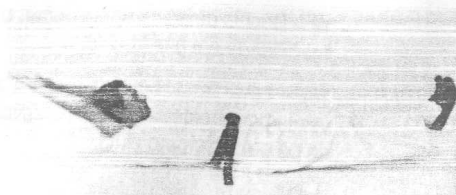
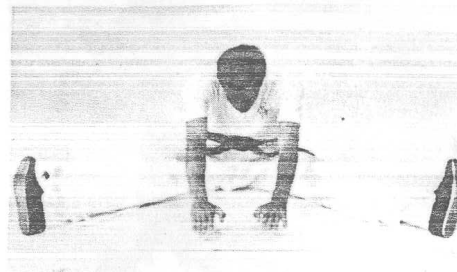
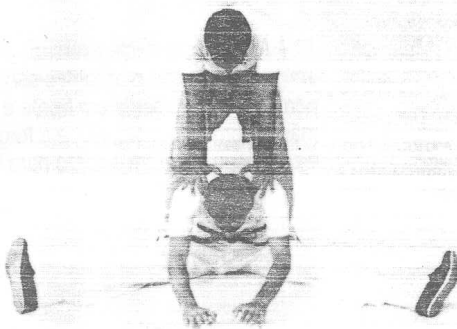
Posição nº 2 – Flexão com a mão fechada. A mão está fechada como no golpe de boxe.

Posição nº 3 – Flexão em cima das pontas dos dedos.

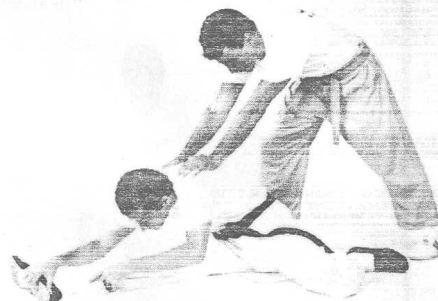
Posição nº 4 – Flexão em cima das costas da mão.

11

12 – Entre dois exercícios de força deve-se fazer um intervalo para relaxar de aproximadamente 10 segundos.

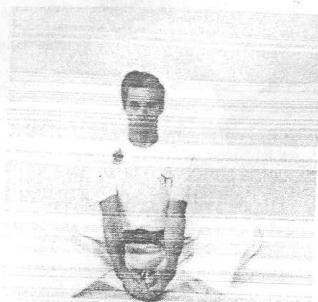
Posição de descanso. Deite-se com as pernas dobradas, mãos sobre a barriga, cabeça apoiada no chão, olhos abertos. Inspire, leve o ar do nariz para o peito, barriga, e expire tirando o ar pela boca.

13 – Após os exercícios de força, passamos para os exercícios de alongamento no chão. O alongamento pode ser realizado de duas maneiras: individual ou em pares. As duas levam ao mesmo resultado, mas o trabalho em pares resulta mais rápido. O praticante que está se iniciando não deve trabalhar em pares.

Trabalho individual. Sente-se e abra as pernas ao máximo, com os joelhos esticados e dedos dos pés puxados em direção ao corpo. Puxe para frente.

Trabalho em pares. O praticante nº 1 está na posição mostrada na foto 1, com o corpo relaxado. O praticante nº 2 empurra pelos ombros para frente e para baixo.

14 – Perna dobrada para trás.

Dobre a perna esquerda para trás e puxe para frente em direção à perna esticada.

Trabalho em pares. O mesmo movimento da foto anterior, mas com ajuda para forçar para frente.

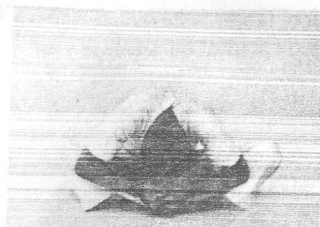
OBS. 1: Troque a posição das pernas e repita o movimento.

OBS. 2: No trabalho em pares, o aluno que ajuda força para baixo, colocando apenas o seu peso próprio.

15 – Borboleta. Sente-se com as pernas dobradas e junte as plantas dos pés. Segure os pés na altura dos dedos e puxe os calcanhares ao máximo em direção ao corpo e balance os joelhos. O objetivo é colocar os joelhos no chão.

Trabalho individual.

Trabalho em pares.

15

16 – Dobre para frente. Na mesma posição de borboleta, aponte os cotovelos para fora e, com a ajuda das mãos, dobre para frente e para baixo.

Trabalho individual.

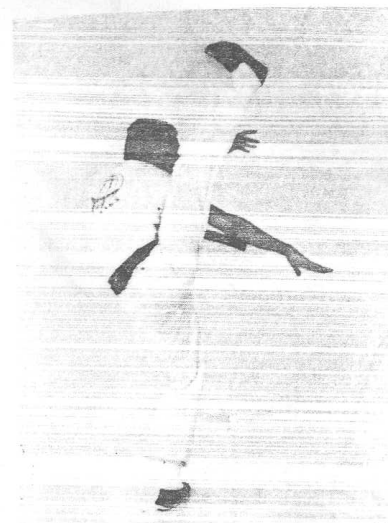
Trabalho em pares.

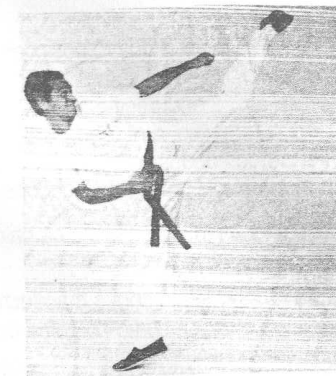
16

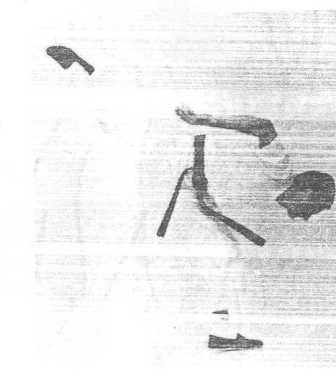
17 – A execução deste exercício só é possível em pares. Um dos praticantes senta e abre as pernas e o outro senta em frente e segura as mãos. Com as pernas, ajude a forçar a abertura e com as mãos puxe o corpo para frente.

17

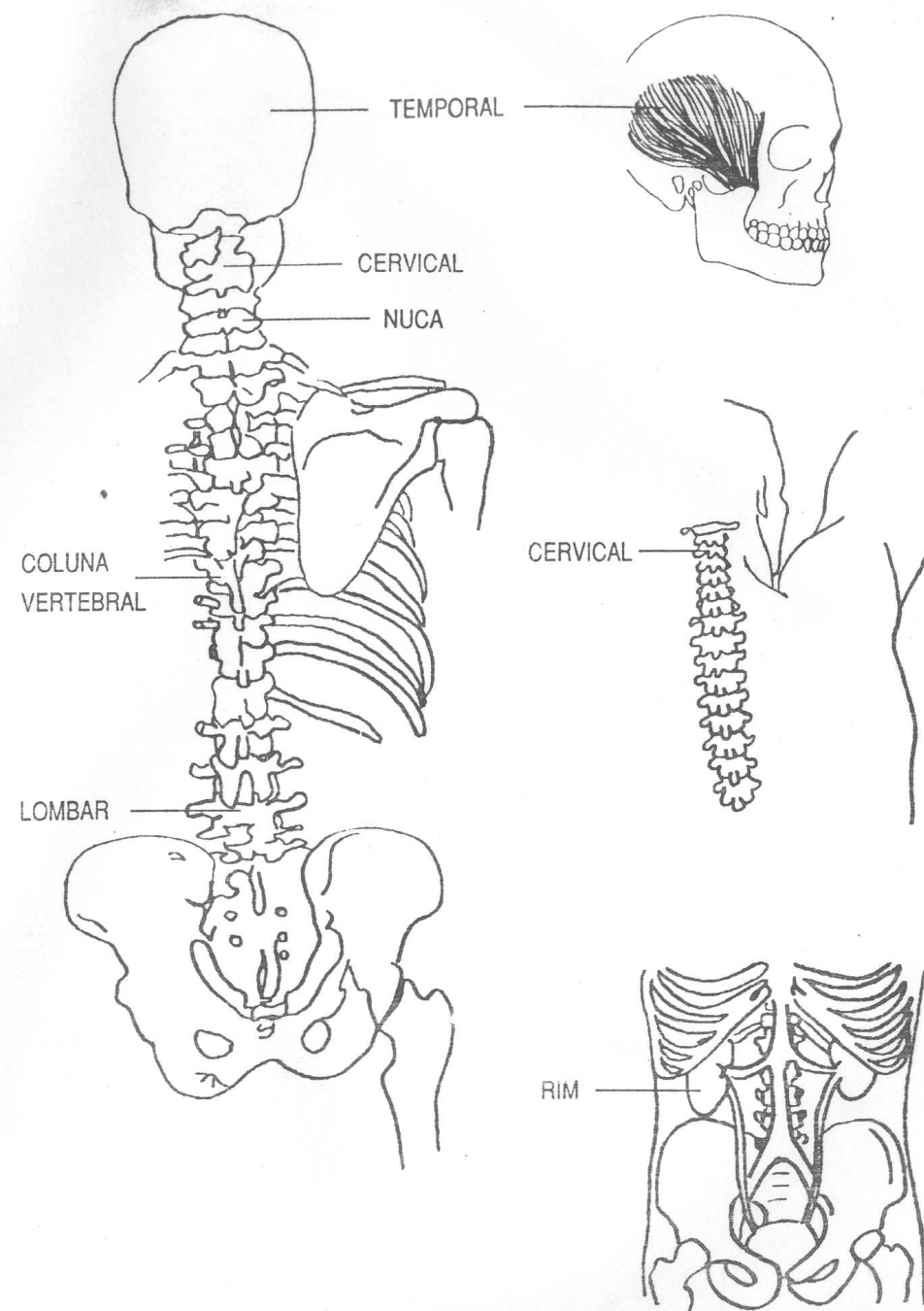
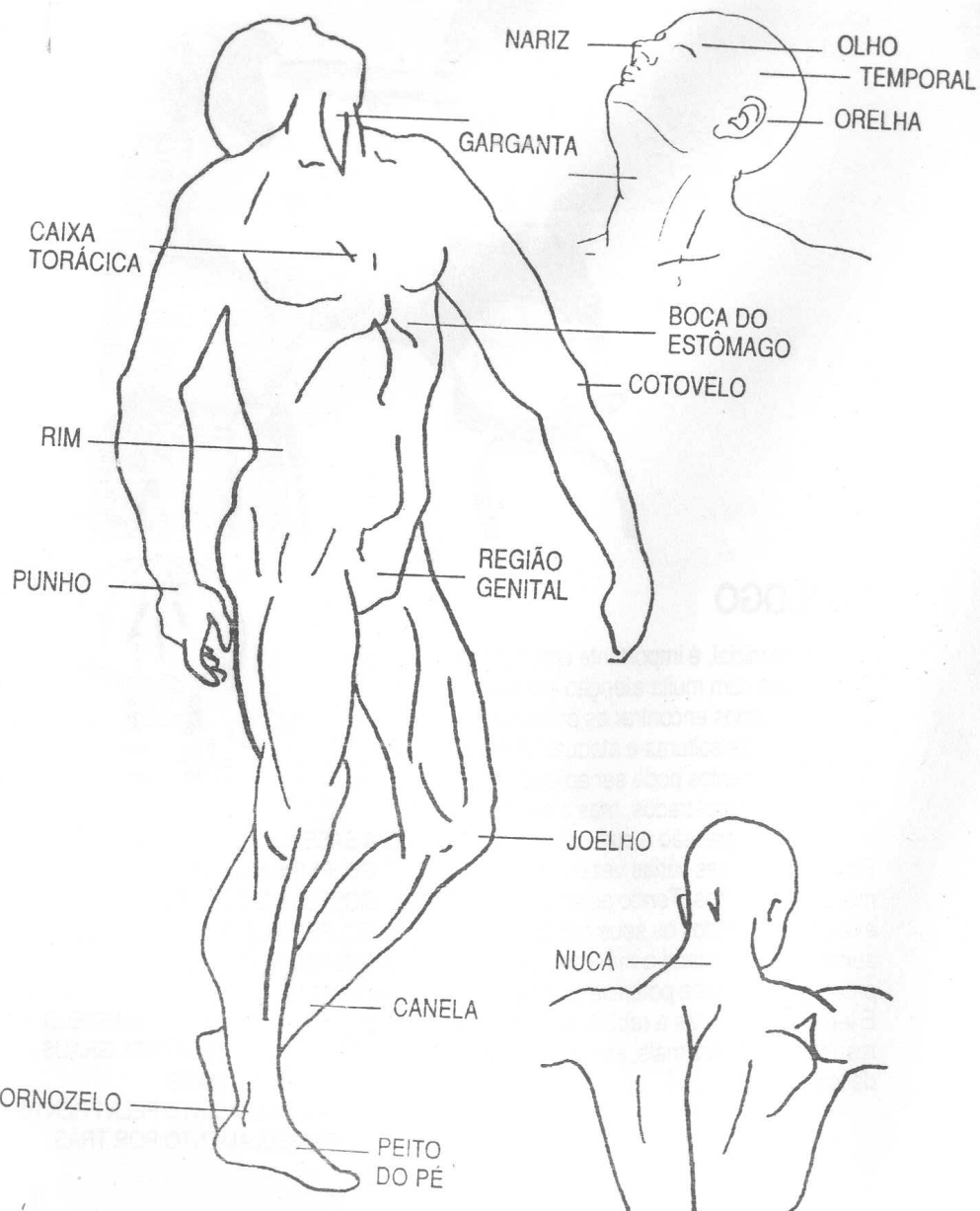
18 – Depois de aquecer e alongar, o trabalho de flexibilidade em movimento.

18a – Levante-se. Levante a perna algumas vezes para frente com o joelho esticado e dedos do pé puxados para cima.

18A

18b – Na mesma posição, levante a perna para os lados e depois para trás. O corpo desce em direção contrária, facilitando o movimento.

18B

Levante para o lado.

Levante para trás.

Em linhas gerais, este é o aquecimento básico que trabalha todas as partes do corpo. No caso de a aula em seguida trabalhar uma parte mais localizada do corpo, o aquecimento deverá ser de acordo.

AMARELA

PRÓLOGO

Nesta fase inicial, é importante aprender os movimentos com muita atenção em seus detalhes. Vamos encontrar os primeiros movimentos de solturas e ataques. A maioria destes movimentos pode ser aplicada não só nos exemplos mostrados, mas em qualquer outra tipo de agressão a curta distância. Pratique os golpes várias vezes, em movimentos lentos. Tendo assimilado os exercícios em todos os seus detalhes, aumente a velocidade o máximo possível, procurando dar toda potência ao golpe.
E lembre-se: apenas a repetição do exercício resultará, cada vez mais, em um melhor desempenho.

A BASE

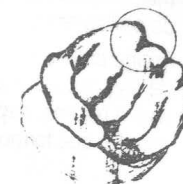
Há vários tipos de bases, que atendem diversas situações. A base regular é a mais importante delas. Ela é a primeira a ser aprendida e vai nos acompanhar no treinamento durante todo o curso. A base facilita os movimentos de ataque e defesa, nos dá mais equilíbrio e possibilita o controle de qualquer situação. Além disso, não altera o movimento natural do corpo, possibilitando assim se assumir a posição de base a partir de qualquer posição com rapidez e facilidade — o que é imprescindível.

Junte as pernas. Leve a perna direita 30cm para trás e 30cm para a direita, aproximadamente. Vire somente as pontas dos pés 5cm para a direita, sem tirar o calcanhar do chão e sem alterar a distância entre as pernas. Levante o calcanhar da perna direita 3cm do chão e gire-o para fora. O corpo continua virado para frente, formando um ângulo de 45 graus com o alinhamento dos pés. As mãos devem estar na altura dos olhos, com os cotovelos apontados para baixo, à esquerda, pouco mais à frente. Olhe sempre nos olhos do adversário.

Podemos ficar na mesma base com as mãos fechadas e prontas para atacar.

Depois de aprender as posições das mãos e pernas, treine a partida de qualquer posição para a base. Exemplo: andando normalmente, pular e se posicionar em base; ou, estando de cócoras, pular para a base. Faça o mesmo saindo da posição de flexão com a cabeça virada para o lado contrário: pule para trás e entre em base. Faça esses exercícios até conseguir entrar em base com facilidade e rapidez. O pulo para chegar em base deve ser baixo (aproximadamente 5cm) e rápido.

GOLPES DE BOXE

O golpe de boxe é usado para distâncias aproximadas de 1m. Apenas os dois primeiros ossos atingem o alvo (vide ilustração) e o cotovelo nunca estica até o final, protegendo assim a articulação.

GOLPE DE BOXE COM A MÃO ESQUERDA PARA FRENTE

A mão fechada vai em direção ao alvo. Antebraço e punho devem estar alinhados, ou seja, o pulso não dobra para cima nem para baixo ou para os lados. O corpo vai junto com a mão, todo o peso do corpo se transfere para o alvo junto com a força de explosão do golpe em si. Depois de atingir o alvo, a mão volta imediatamente para a posição de base.

GOLPE DE BOXE COM A MÃO DIREITA PARA FRENTE

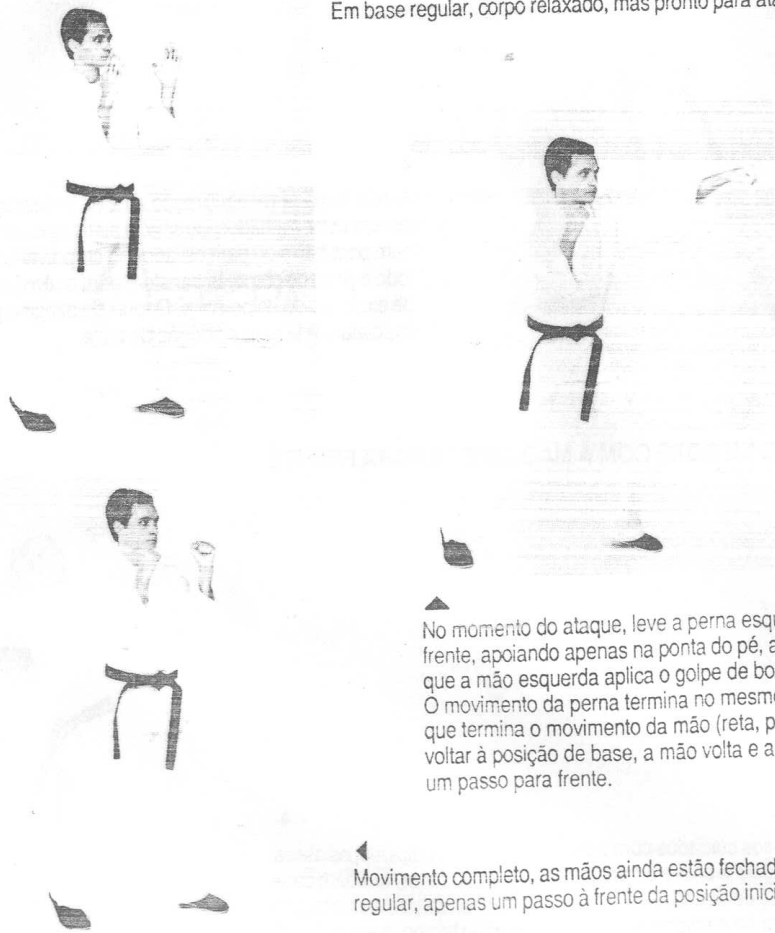
Os mesmos cuidados com o punho reto, com o cotovelo, os ossos que atingem o alvo e a transferência do peso valem também para o golpe de direita. Neste caso, o calcanhar da perna direita gira para fora no sentido anti-horário ao mesmo tempo que a mão vai para o alvo, ajudando o corpo (e o peso) a ir para frente, além de ganhar distância.

Como falamos no início, é importante conseguir levar o peso próprio para dentro do alvo, dando muito mais potência ao golpe. Para conseguir isso, é preciso muito treino, trabalhar o movimento do corpo e do ombro em direção ao alvo.

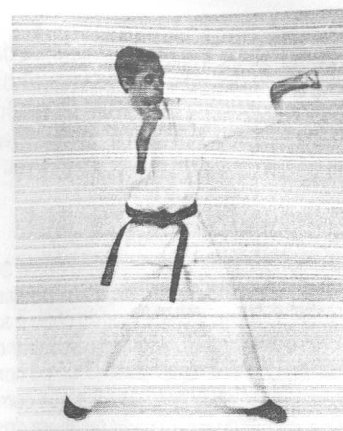
Treine cada um dos golpes em separado. Depois, conjugue os dois. Após atingir o alvo com o golpe de esquerda, a mão volta imediatamente. Quando a esquerda começa a voltar, a direita já sai para o alvo e retorna, depois de atingi-lo, à posição de base. As regras estudadas aqui devem ser aplicadas sempre que formos aplicar o golpe de boxe.

GOLPE DE BOXE DE ESQUERDA, COM MOVIMENTO PARA FRENTE

Este golpe existe para situações em que se queira atacar com as mãos, mesmo que o atacante esteja distante para receber este golpe. (Exemplo de situação: você percebe que o adversário está aberto, sem defesa para este ataque.)

Em base regular, corpo relaxado, mas pronto para atacar.

No momento do ataque, leve a perna esquerda para frente, apoiando apenas na ponta do pé, ao mesmo tempo que a mão esquerda aplica o golpe de boxe para frente. O movimento da perna termina no mesmo momento em que termina o movimento da mão (reta, para frente). Para voltar à posição de base, a mão volta e a perna direita dá um passo para frente.

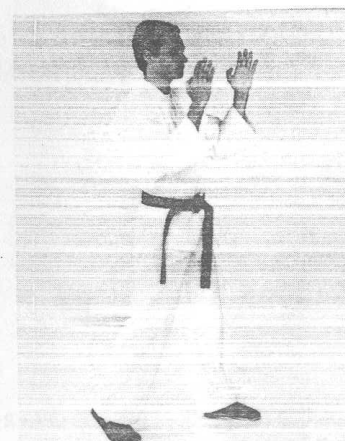
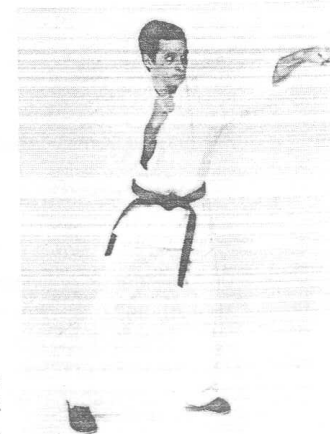
Movimento completo, as mãos ainda estão fechadas e em base regular, apenas um passo à frente da posição inicial.

GOLPE DE BOXE DE ESQUERDA, COM MOVIMENTO PARA TRÁS

Partindo da posição de base regular, aplica-se um golpe de boxe com a mão esquerda para frente, ao mesmo tempo que a perna direita dá um passo para trás. Quando a mão esquerda volta para a base, a perna esquerda vai para trás, fechando a base.

Aplicamos golpes com movimento para frente em casos em que a melhor defesa é o ataque.

Aplicamos golpes com movimento para trás quando somos obrigados a recuar, mas ainda assim temos a chance de acertar um golpe para frente.

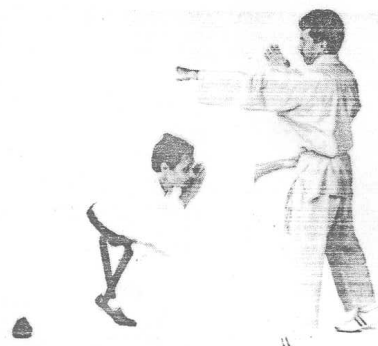
O treinamento destes exercícios só deve ser feito depois dos golpes de boxe regulares estarem bem assimilados. Antes de conjugar os movimentos das pernas com os das mãos, treine os movimentos das pernas em separado.

GOLPES DE BOXE DE ESQUERDA E DIREITA, COM MOVIMENTO PARA FRENTE

Posição inicial.

Aplica-se o golpe de esquerda com movimento para frente da mesma forma do exercício anterior; mas, no momento em que a mão esquerda começa a voltar, a direita começa a atacar.

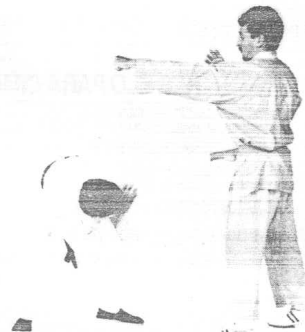
No momento que a mão esquerda começa a voltar, a perna direita dá um passo para frente e a mão direita sai com o golpe de boxe para frente — tudo ao mesmo tempo. Após o golpe, a mão direita retorna à base.

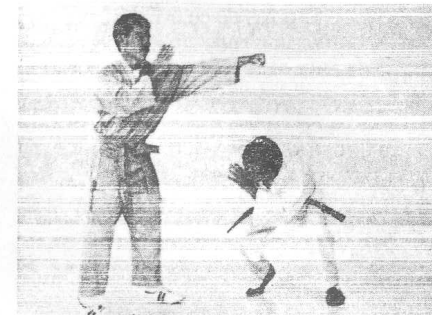
Posição final.

GOLPE DE BOXE DE ESQUERDA EMBAIXO, PARA ATACAR

Este golpe é usado no caso do atacante estar defendendo o rosto. Se dirige para a parte inferior do corpo (das costelas para baixo), que está aberta, sem defesa.

Analisando a situação, decide-se atacar primeiro. Saia da base com movimento para baixo e para frente e, ao mesmo tempo, aplique o golpe de boxe com a mão esquerda para frente. As pernas dobram, abaixando o corpo e apoiando-o apenas nas pontas dos pés, e o peso vai para frente em direção ao alvo. Após acertar o alvo, volte para a base regular (de pé).

GOLPE DE BOXE DE ESQUERDA EMBAIXO, PARA DEFENDER

Como no exercício anterior, saia da base com movimento para baixo, mas agora por outros motivos. O atacante está perto e ataca a parte superior do seu corpo. Neste momento, desça o corpo e aplique o golpe de boxe para frente. Por não haver tempo, o peso do corpo vai para baixo, em direção ao meio das pernas. O movimento é bem mais rápido que o anterior.

GOLPE DE BOXE DE DIREITA EMBAIXO, PARA ATACAR

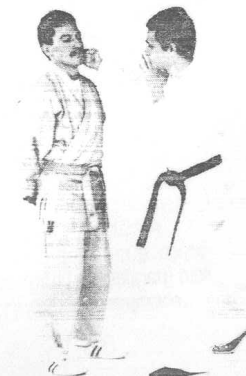
Você percebe o ataque vindo do lado direito.

Desça o corpo e golpeie com a mão direita para o lado direito, objetivando acertar a parte inferior do corpo. O peso do corpo acompanha o movimento da mão. Golpe completo, volta-se para a base.

Todos os golpes embaixo devem ser aplicados com muita velocidade e usando o peso do corpo. É importante voltar rapidamente à base depois do golpe.

Todas as regras sobre golpes de boxe e base devem ser aplicadas.

GOLPES DE BOXE FOICE

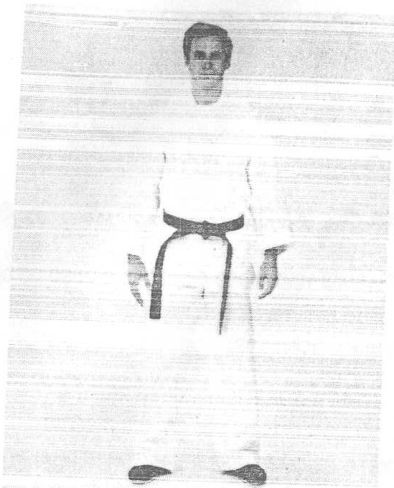
São golpes para curta distância. São usados quando o atacante está a aproximadamente 35cm e descoberto nas laterais. Os golpes de foice são executados sempre em dois golpes em um mesmo movimento; um embaixo (altura dos rins) e outro em cima (altura do rosto).

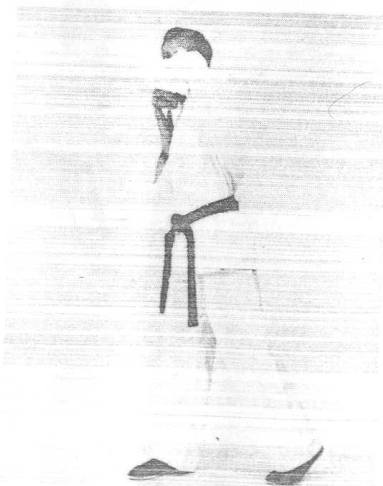
Partindo de base regular, a mão direita desfere um golpe de boxe na altura dos rins. As costas das mãos ficam retas e viradas para o atacante e visam atravessar o alvo até o outro lado do corpo do adversário. O corpo gira da direita para esquerda, acompanhando o movimento da mão e transferindo o peso em direção ao alvo.

Depois de aplicar a foice embaixo, o corpo continua virado em direção ao alvo. A mão sobe para golpear em cima, na altura do rosto, e o ombro acompanha o movimento. As costas da mão ainda estão viradas para o atacante.

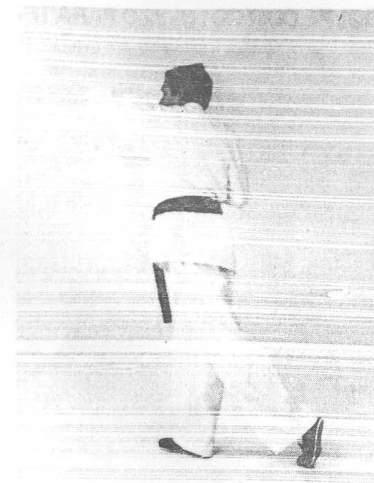
O golpe de boxe foice com a mão esquerda é aplicado da mesma forma, sendo que a perna esquerda gira para fora e para o lado direito, transferindo o peso do corpo junto com o golpe.

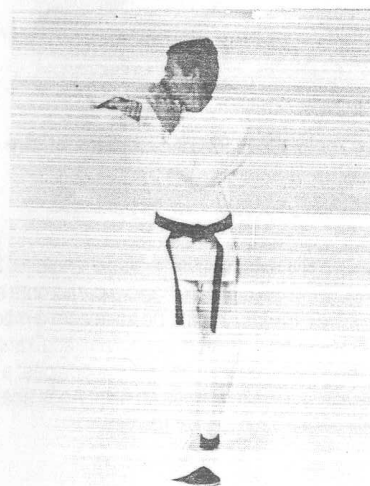
O treinamento deste golpe será mais proveitoso se realizado em pares, quando se pode aprender a distância e a altura necessárias para aplicá-lo e para verificar se o golpe atravessa o atacante de um lado para o outro.

GOLPES COM COTOVELOS

O golpe de cotovelo é o mais forte daqueles aplicados com as mãos. É um golpe mais curto que o de boxe e pode ser usado sempre que possível, desde que não leve mais tempo que um outro golpe.

◀ A base inicial é com as pernas paralelas e mãos soltas do lado do corpo. O golpe é dado com a ponta do cotovelo.

GOLPE COM COTOVELO PARA FRENTE

▶ A mão se fecha para endurecer ainda mais a musculatura do braço, que se dobra e se lança em movimento circular para frente, reto (paralelo ao chão), com as costas da mão para cima. O ombro acompanha e o calcanhar gira, transferindo o peso para o alvo.

GOLPE COM COTOVELO DA DIREITA PARA A ESQUERDA E VICE-VERSA

▶ Agora o atacante está do lado esquerdo. Se atacar com a mão esquerda, o movimento vai ser muito curto e com pouca potência. O golpe vem do mesmo modo que veio para frente, sendo que o giro do corpo é maior. O mesmo procedimento funciona para o lado direito.

GOLPE COM COTOVELO PARA FORA

◀ O atacante está atrás. O braço dobra com o punho fechado; sobe inclinado e golpeia em movimento horizontal (paralelo ao chão).

GOLPE COM COTOVELO PARA CIMA

▶ O atacante está muito perto. O golpe agora vai para cima, atacando a parte superior do corpo do adversário, em movimento circular, até atingir o alvo, e impulsionamos o corpo para cima levantando o calcanhar.

GOLPE COM COTOVELO PARA TRÁS

O atacante está atrás e muito próximo. O cotovelo golpeia com um movimento horizontal em direção ao estômago do adversário.

GOLPE COM COTOVELO PARA BAIXO

O golpe vai para baixo, funcionando do mesmo modo que o golpe de martelo.

Os golpes com cotovelo devem ser treinados com ambas as mãos.

GOLPES COM A FACA DA MÃO

Os golpes com a faca da mão atingem a parte interna do corpo. A faca da mão tem a superfície fina, penetrando mais fundo no alvo.

GOLPE DE FACA DA MÃO, PARA FORA

Pernas paralelas, mãos cruzadas. A mão que vai atacar, por cima. Músculos do antebraço e dedos endurecidos.

A mão esquerda vai para fora e para o lado, ao mesmo tempo que a direita desce para o lado, na altura da cintura, com a palma da mão virada para cima, ajudando a controlar o movimento da esquerda. Pouco antes do alvo, a mão esquerda gira, dando o impacto no final do golpe.

GOLPE DE FACA DA MÃO, PARA DENTRO

Pernas paralelas. A mão direita atrás da cabeça e a esquerda na altura da axila.

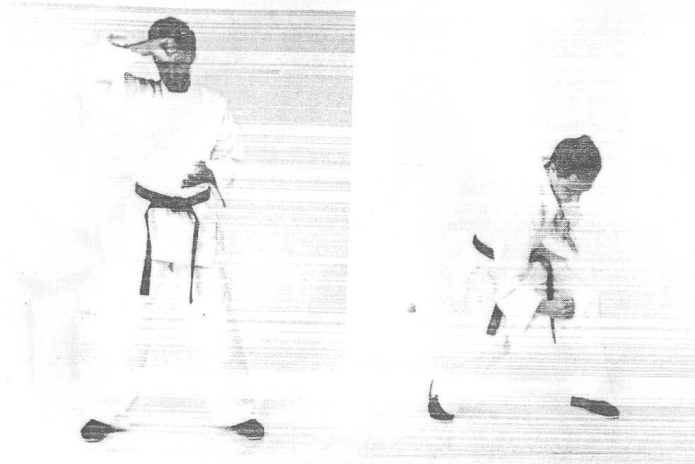
A mão direita vai para o alvo que está à frente ao mesmo tempo que a mão esquerda fecha o movimento, descendo para a cintura. Pouco antes de atingir o alvo, a mão gira dando o impacto no final do golpe.

Treine cada mão em separado. Depois conjugue os movimentos; golpeie para um lado, volte para a base com as mãos cruzadas e golpeie para o outro lado. O exercício, além de treinar o golpe, trabalha a coordenação motora.

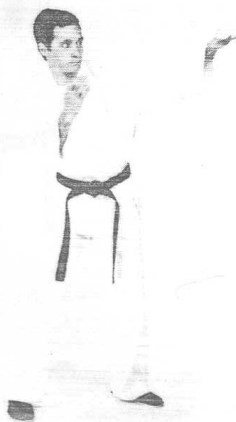
GOLPES ESPECIAIS

Todos os golpes especiais podem ser usados isoladamente ou como parte de outro exercício.

GOLPE DE MARTELO

Na maioria das vezes, usamos este golpe como parte de um exercício, e ele geralmente objetiva a atingir a nuca. Devido ao grave traumatismo que este golpe causa, deve ser usado apenas em situação de risco de vida.

Punho cerrado como no golpe de boxe, e a lateral da mão (a da faca da mão) virada para o alto. Costas da mão na testa, as pernas dobram e o corpo desce junto com a mão, levando o peso em direção ao alvo. Quando a mão desce, o pulso gira um pouco antes de chegar ao alvo, ficando com as costas da mão viradas para frente e dando o impacto no final do golpe.

GOLPE DE FOICE COM O POLEGAR

Este golpe é usado quando o atacante está muito perto e deve ser aplicado com velocidade, no rosto, na altura do temporal.

A mão se fecha como no golpe de boxe, mas o polegar fica mais para fora, encostando no centro da dobradura dos dedos (vide ilustração p. 27). O movimento da mão é o mesmo do golpe de foice, mas o alvo é o temporal.

GOLPE DE DEDO PARA FRENTE

Este golpe se destina a local macio e de fácil penetração. Por exemplo: os olhos.

Os dedos se juntam e sua musculatura enrijece como no golpe de faca da mão. O polegar virado para cima e o indicador esticado em direção ao alvo. Os outros três dedos dobrados.

GOLPE COM A BASE DA PALMA DA MÃO

É usado para atacar o rosto com o objetivo de dar o impacto do golpe mas sem causar fratura ou trauma grave.

A musculatura da mão enrijece como no golpe de faca da mão e os dedos são dobrados apenas nas duas primeiras articulações. O movimento é igual ao do golpe de boxe, mas acerta o alvo com a base da palma da mão.

GOLPES DE DEDOS

São usados para atingir alvos macios, lugares sem músculos ou ossos.

A mão se prepara como no golpe de faca da mão, o movimento da mão é o mesmo do golpe de dedo, podendo atacar também na vertical ou horizontal, dependendo do alvo que se pretende atingir.

OS CHUTES

No nosso corpo, os ossos das pernas são os mais grossos e longos. Sua força é maior e, portanto, seus golpes mais potentes — além da vantagem de guardar maior distância do adversário. Existem milhares de tipos de chutes no **Krav-Magá**, cada um criado para uma situação especial.

CHUTE REGULAR PARA FRENTE

▲ Base regular

▲ O joelho sobe e tem função de mira: para onde apontar, é para lá que vai o golpe. As pontas dos dedos, bem levantadas.

▲ É a ponta do pé (vide foto abaixo) que acerta o alvo e o atravessa. O joelho não se estica até o final, protegendo a articulação.

▲ A posição do pé para o chute.

▲ Depois de acertar o alvo, o joelho dobra novamente e fica em posição para novo chute, se necessário, e retorna à base.

CHUTE REGULAR COM MARTELO

Dois exercícios combinados: chute regular e golpe de martelo. O chute vai para o meio das pernas. O atacante dobra para frente e vem o golpe de martelo para a nuca.

◀ Pernas paralelas em frente ao atacante.

▶ Passo com a perna esquerda para frente e inclinado para fora, apoiando apenas na ponta do pé.

◀ Chute regular com a perna direita para o meio das pernas.

▶ Depois de acertar o alvo, a perna ainda em cima, o atacante se curva. Punho cerrado, as costas da mão viradas para a testa.

◀ Descendo com a perna, apoiando apenas na ponta do pé, e se aproximando do atacante, desce o golpe de martelo para a nuca.

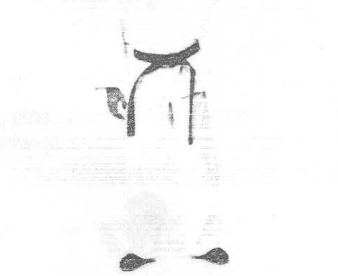
TREZENTOS E SESSENTA GRAUS

O **Krav-Magá** traz defesas para qualquer tipo de ataque vindo de qualquer direção. O exercício que chamamos 360 graus não foi criado como defesa nem como ataque. Foi criado para treinar o movimento instintivo, a possibilidade de sentir e ver os ataques em todo o seu percurso.

1

Mão em cima da cabeça, cotovelo dobrado e palma da mão voltada para o atacante. Defende de golpes que se destinam à cabeça.

2

Mão inclinada 45 graus para cima. Defende de golpes que se destinam ao pescoço e à lateral do rosto.

3

Mão em ângulo de 90 graus. Defende de golpes que se destinam à parte superior do corpo.

4

A mão cola no corpo e defende as costelas.

5

Mão em ângulo de 90 graus, virada para baixo. Defende os rins.

6

Mão inclinada 45 graus para baixo. Defende de golpes vindos de baixo e de lado para o centro do corpo.

7

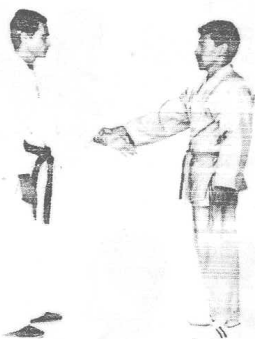
A mão embaixo, corpo um pouco inclinado. Contra golpes vindos de baixo para o centro do corpo.

Os mesmos exercícios feitos em pares.

O treinamento deve ser feito repetindo-se várias vezes as defesas (do nº 1 ao nº 7), se possível em frente ao espelho. Acostume-se a manter os olhos sempre na altura dos olhos do atacante. Depois, treine em pares, cada um atacando com os braços esticados vindos de fora e em ordem (do 1 ao 7). Ao sentir que dominou o exercício, altere a ordem.

SOLTURAS DE MÃOS

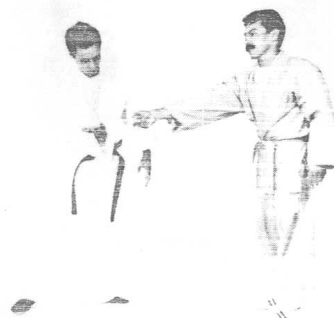
Como em todos os exercícios, aqui também é importante a transferência do peso em todas as solturas de mãos na direção de seu movimento.

MÃO NA FRENTE DE MÃO

◀ A mão direita do atacante segura a sua mão esquerda. Pernas paralelas.

Endureça os músculos da mão. Com um movimento circular, gire a mão presa para dentro até o lado mais fino da mão (o lado do polegar). Encontre o ponto onde os dedos do atacante se juntam, o lado mais fraco. Continue o movimento para dentro e para baixo e, ao mesmo tempo, a perna esquerda vai para frente, transferindo o peso e ajudando na soltura, até que a mão esteja livre. ▶

MÃO CONTRÁRIA DE MÃO

◀ A mão direita do atacante segura a sua mão direita.

Como no exercício anterior, endureça a musculatura da mão, gire-a até o lado mais fino encontrar o lado mais fraco da mão do atacante. Continue o movimento circular para fora e para trás e a perna direita acompanha, transferindo o peso até que a mão se solte. ▶

DUAS MÃOS SEGURAM UMA DAS MÃOS EMBAIXO

◀ Duas mãos estão segurando uma das mãos embaixo, mas, a qualquer instante, o atacante pode mudar de posição, o que obriga que a soltura aconteça o mais rápido possível.

Feche a mão que está presa e com a outra envolva o punho fechado, puxando a mão para cima e para trás, enquanto a perna do lado da mão solta vai para trás, levando o peso do corpo. ▶

◀ Puxe a mão para trás e para cima até que se solte.

DUAS MÃOS SEGURAM UMA DAS MÃOS EM CIMA

◀ Uma das mãos está segura em cima por duas mãos.

Feche a mão que está presa e a mão livre a envolve, como no exercício anterior. Puxe para baixo e para trás, ao mesmo tempo que a perna vai para trás levando o peso do corpo. Continue o movimento até que a mão se solte. ▶

DUAS MÃOS SEGURAM DUAS MÃOS EMBAIXO

Duas mãos seguras por duas mãos embaixo.

Com um movimento brusco, levante as mãos até a altura do rosto. Continue o movimento para fora, com os dedos apontados para cima, em sua direção até soltar as mãos.

DUAS MÃOS SEGURAM DUAS MÃOS EM CIMA

As mãos são agarradas e seguras em cima.

Junte as mãos batendo os polegares do atacante um contra o outro.

Continuando o movimento, abaixe as mãos até que elas se soltem.

Os exercícios de soltura de uma mão devem ser feitos como muita velocidade e tomando cuidado com a outra mão do atacante.

ESTRANGULAMENTO PELA FRENTE

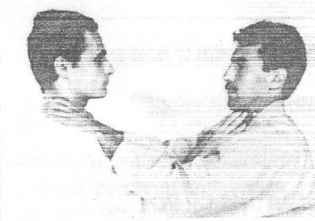
Existem centenas de maneiras de praticar o estrangulamento. Escolhemos para este livro apenas as mais comuns. No estrangulamento pela frente, o perigo está nos polegares que apertam o pescoço. O **Krav-Magá** traz 21 possibilidades de defesa desta agressão. Vamos mostrar aqui apenas as mais simples e rápidas.

O movimento de ataque dura pouco mais de um segundo. Por conseguinte, a reação deverá ser a mais rápida e objetiva possível.

O estrangulamento.

Golpe com o polegar para o temporal. As mãos se fecham como no golpe de boxe e o polegar encaixa na dobradura dos dedos. As duas mãos golpeiam juntas.

Golpe com o dedo do meio para o temporal.

Golpe de boxe no meio do rosto.

Dedos bem esticados, músculos enrijecidos; o ataque vai para a garganta.

O ataque vai para o meio das pernas com a mão.

Golpe de joelho para o meio das pernas.

Chute regular para o joelho ou canela.

Pisar com impacto com o calcanhar no peito do pé do agressor.

Golpe de dedo para o olho.

Todos os golpes devem ser aplicados no momento em que se percebe o ataque. Se você atrasar na reação, utilize um dos próximos exercícios.

SOLTURA DE POLEGARES

O agressor segura o pescoço. As mãos seguram os polegares torcendo-os para fora e para baixo, ao mesmo tempo que o joelho sobe e atinge o agressor no meio das pernas.

SOLTURA DE ALAVANCA

O agressor segura o pescoço. Um dos braços levanta esticado para cima, enquanto a perna de lado contrário da mão que levantou gira meia volta para trás, jogando o peso do corpo na direção do movimento, resultando na alavanca no pulso do agressor e livrando o pescoço.

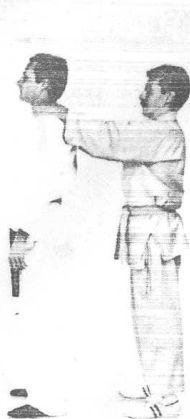
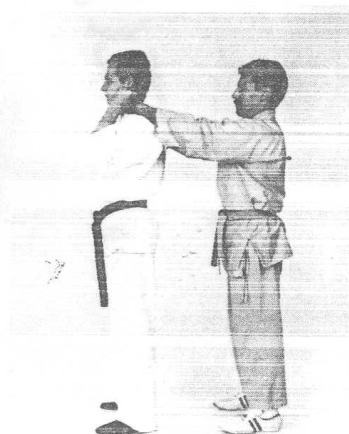
Depois da soltura, a mão levantada golpeia o rosto do atacante com o cotovelo e continua o movimento aplicando o golpe de martelo.

SOLTURA EM CURTA DISTÂNCIA

O agressor segura o pescoço e puxa em sua direção. Segure o agressor na altura dos rins, cravando os dedos dos dois lados, e puxe-o. Ao mesmo tempo, o joelho golpeia no meio das pernas.

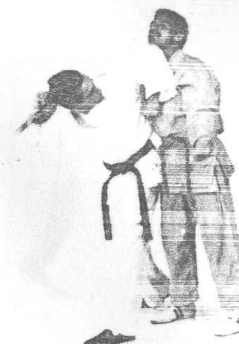
ESTRANGULAMENTO POR TRÁS

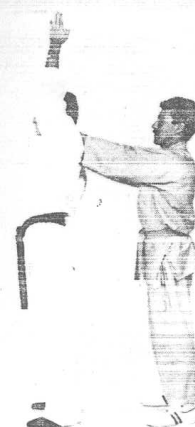
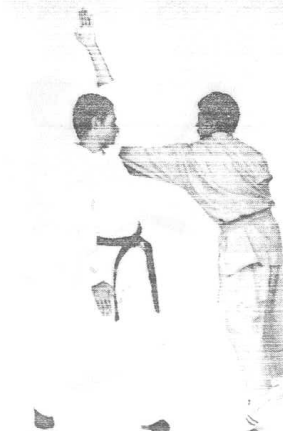
A reação de defesa de estrangulamento por trás deve ser bem mais rápida do que pela frente, pois há a desvantagem de não podermos ver o ataque.

SOLTURA COM CHUTE

◀ O agressor aperta o pescoço por trás.

▲ As mãos seguram os polegares e torcem para baixo.

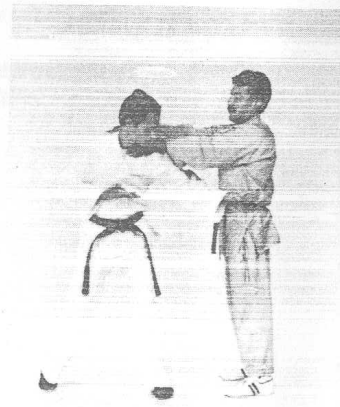
◀ O peso do corpo vai para frente e a mão direita solta a mão do agressor. A perna direita vai para frente e o corpo se vira para o agressor, e a perna esquerda chuta no meio das pernas.

SOLTURA COM PASSO PARA TRÁS

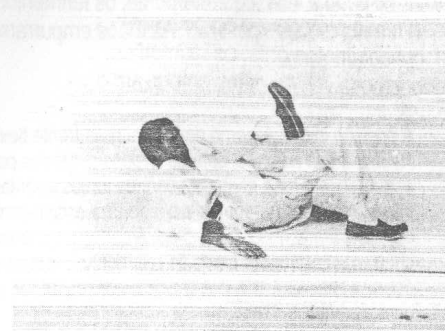
◀ Solte as mãos como no exercício anterior. A perna direita dá um passo para trás por fora do agressor, enquanto a palma da mão bate entre as pernas.

▶ Depois do primeiro movimento de ataque, o cotovelo sobe e golpeia o rosto do atacante.

SOLTURA COM ALAVANCA

◀ Ao sentir as mãos no pescoço, levante o braço esquerdo esticado para cima.

▶ A perna direita vai para frente e o corpo gira meia volta para trás fazendo a alavanca no pulso do agressor.

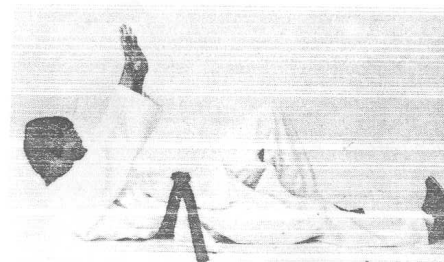
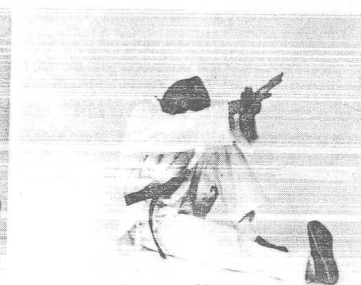
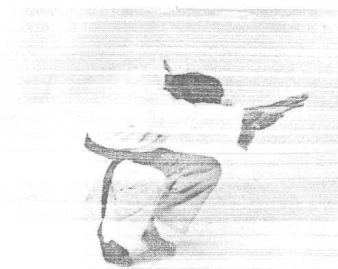
A mão esquerda, antes levantada, golpeia o rosto.

SOLTURA COM A FACA DA MÃO

Ao sentir as mãos no pescoço, em movimento instintivo a perna direita vai para frente e a mão esquerda aplica o golpe de faca da mão na altura dos rins.

QUEDA PARA TRÁS

O exercício de queda para trás tem a função de proteger a coluna e a cabeça ao cair (por ter levado um chute, empurrão, etc.) e manter-se em posição defensável.

A segunda defesa com chute para frente em caso de um segundo ataque.

Posição final de queda.

Para se aprender a cair sem machucar, o exercício foi dividido em partes. Vamos a elas.

Deite-se com a perna esquerda dobrada e a direita esticada, cabeça levantada. Os braços esticados batem no chão a cerca de 30cm do corpo. Ao cair, os braços chegam primeiro ao chão e amortecem a queda. Repita o exercício várias vezes.

Com as pernas na mesma posição, mas agora sentado, deite as costas, bata as mãos no chão e puxe a perna direita (antes esticada) em direção ao ombro — todos os movimentos ao mesmo tempo.

Chegue à posição final, mas agora partindo da posição de cócoras.

Levante e, seguindo os passos anteriores, chegue à posição final.

O aprendizado deverá ser feito em piso macio.

ROLAMENTO PARA FRENTE

O rolamento para frente é muito eficiente em várias situações: como defesa própria ou como parte de um outro exercício de defesa. Sua prática irá acompanhar todo o curso do **Krav-Magá**.
Ao escorregarmos e cairmos para frente, ao cairmos da bicicleta ou da moto, ou em qualquer outra situação que formos lançados para frente e para baixo, o rolamento protegerá o corpo, continuando o movimento e freando-o, reduzindo o choque com o chão e, conseqüentemente, os ferimentos. É importante que o movimento do rolamento seja o mais *redondo* possível. As mãos empurram o chão fazendo força contrária, como os amortecedores de um carro.

◄ A posição inicial. A perna direita vai para frente flexionada. A mão direita no chão, com os dedos apontados para o lado esquerdo, e a mão esquerda com os dedos apontados para frente. A cabeça, virada para o lado esquerdo permitindo que o ombro direito encoste no chão. A cabeça não encosta no chão em nenhum momento do rolamento. A perna esquerda dobra e entra atrás do joelho direito com os dedos dos pés bem puxados para cima.

O início do movimento. As mãos funcionam como os amortecedores de um carro. A cabeça se afasta ao máximo do chão e o ombro direito desce em direção ao chão. ►

◄ A fase final. O corpo redondo, as pernas voltam a se cruzar para chegar na posição da foto seguinte.

Terminou o rolamento. O corpo já está se levantando do chão. A perna direita esticada no chão e a esquerda cruzada por baixo do joelho direito. Continue o movimento até levantar. As pontas dos pés ficam fixas no chão, o corpo continua levantando em movimento circular para o lado esquerdo (sentido anti-horário), se apoiando no joelho e continuando a subir até estar de pé e em base. ►

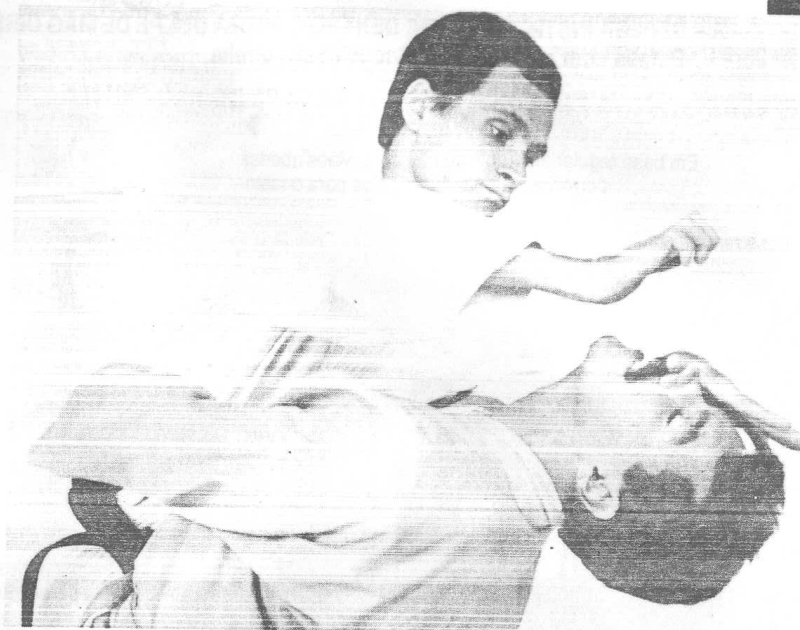
ROLAMENTO PARA TRÁS

O rolamento para trás tem a função de continuar um movimento, diminuindo sua velocidade e freando-o. Quando rolamos para frente com muita velocidade, ao começarmos a levantar, o rolamento para trás dá seqüência ao movimento, reduzindo a velocidade. É também uma opção (além da queda para trás) para não nos machucarmos quando escorregamos ou caímos para trás.

◄ Apoiado no joelho esquerdo e com os pés apoiados somente nas pontas, abaixe a cabeça em direção ao ombro direito e coloque as mãos juntas espalmadas para cima sobre o ombro esquerdo. Com um movimento de 1/4 de volta, gire o ombro esquerdo para trás (sentido anti-horário) e sente no chão.

Cabeça bem para o lado, jogue as pernas para trás e para o lado esquerdo logo que sentar até encostar as pontas dos pés no chão, mas sem encostar os joelhos no chão. ►

◄ Agora é só empurrar o chão com as mãos e levantar: você já estará em posição de base regular.

Pratique até sentir que já não machuca o ombro, a cabeça ou qualquer outra parte do corpo, e até sentir que o movimento está bem redondo e feito de uma só vez. É aconselhável que, no período de aprendizado, se pratique o rolamento em piso macio.

PRÓLOGO

Ao chegar à terceira fase, a faixa laranja, o aluno deverá ter total domínio dos exercícios de primeiros ataques já ensinados e deverá ser capaz de usá-los com muita eficiência e velocidade. Aqui, irá aprender exercícios mais complicados para curtas distâncias, o que irá exigir uma reação muito mais rápida. Conhecerá séries de golpes para todas as direções, com respostas para agressões a distâncias um pouco maiores e, no final desta fase, irá ter os primeiros contatos corpo-a-corpo.

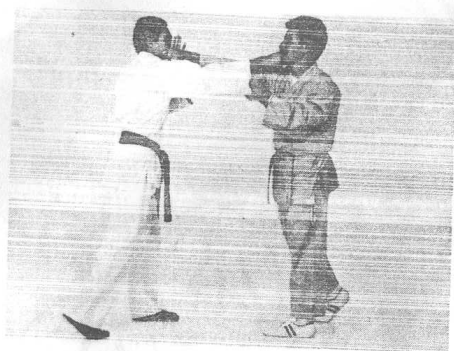
LARANJA

- DEFESAS PARA DENTRO
- DEFESAS PARA FORA
- DEFESAS CONTRA GOLPES CURTOS
- CHUTES
- SOLTURAS DE AGARRAMENTO PELA FRENTE – MÃOS SOLTAS
- SOLTURAS DE AGARRAMENTO PELA FRENTE – MÃOS PRESAS
- SOLTURAS DE AGARRAMENTO POR TRÁS – MÃOS SOLTAS
- SOLTURAS DE AGARRAMENTO POR TRÁS – MÃOS PRESAS
- IMOBILIZAÇÕES POLICIAIS
- TREINAMENTOS ESPECIAIS

DEFESAS PARA DENTRO

As defesas para dentro são usadas para qualquer situação de ataque vindo de frente para o rosto ou para o centro do corpo. A base é regular.

A – DEFESA INSTINTIVA PARA DENTRO CONTRA GOLPE DE MÃO DIREITA
Defesa com a esquerda e ataque com a direita

Em base regular em frente ao atacante. Mãos abertas permitindo a entrada do golpe para o rosto.

A palma da mão esquerda desvia o golpe apenas a distância necessária para proteger o rosto (aproximadamente 5cm); enquanto a mão direita desfere o golpe de boxe para o rosto do atacante. A defesa e o ataque acontecem ao mesmo tempo.

B – DEFESA INSTINTIVA PARA DENTRO CONTRA GOLPE DE MÃO ESQUERDA
Defesa com a direita e ataque com a esquerda

Partindo de base regular como no exercício anterior, a defesa instintiva é feita com a mão direita que desvia o ataque, enquanto a mão esquerda ataca com golpe de boxe o rosto do atacante. A defesa e o ataque acontecem ao mesmo tempo.

Nas defesas instintivas, a defesa é feita com a palma da mão em cima do punho fechado do atacante.

C – DEFESA PARA DENTRO CONTRA GOLPE DE MÃO DIREITA
Defesa com o antebraço esquerdo e ataque com a mão direita

Em base regular frente ao atacante, como no exercício anterior. O antebraço esquerdo defende o golpe. Costas da mão viradas para o atacante e músculos do antebraço e dedos endurecidos.

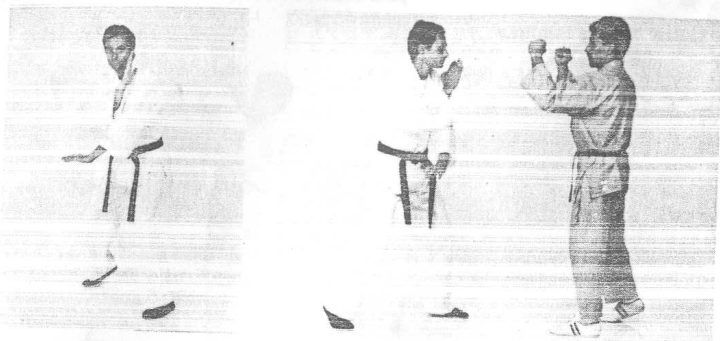
A mão esquerda desce e segura o braço direito do atacante, enquanto a mão direita golpeia o rosto.

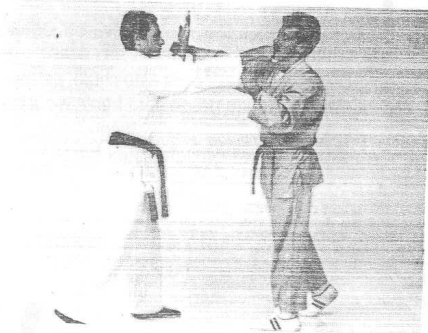
D – DEFESA PARA DENTRO CONTRA GOLPE DE MÃO ESQUERDA OU DIREITA
Defesa com o antebraço esquerdo e ataque com a mão de mesmo lado

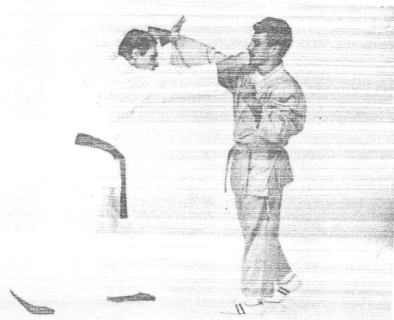
Em base regular frente ao atacante, como no exercício anterior. O antebraço esquerdo defende o golpe de esquerda ou de direita; músculos endurecidos e costas da mão viradas para o adversário.

Defendido o golpe, a mão esquerda fecha o punho e golpeia o rosto do atacante com os dois primeiros ossos, mas agora sem a virada do pulso no final e com as costas da mão viradas para o atacante.

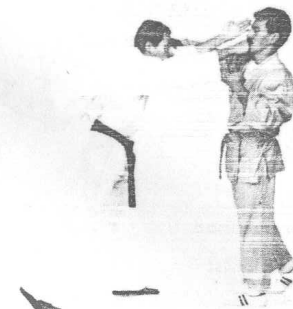
DEFESAS PARA FORA

Defesas para fora são usadas em situações em que se pretende ficar mais fechado, ou seja, mais protegido, e, assim, obrigar o adversário a atacar o lado do corpo ou usar um golpe longo (exemplo: chute foice).

A base para defesas para fora: o lado esquerdo está mais fechado e apontando para o atacante. A mão esquerda, na altura da cintura, e a direita na altura da orelha esquerda, com a faca da mão apontada para o atacante. As pernas estão mais flexionadas, endurecendo a musculatura dos joelhos. A perna esquerda fica mais para frente.

DEFESA Nº 1

Esta defesa pode ser usada contra golpes de esquerda ou direita. A mão esquerda sai da altura da cintura e defende com o lado da faca da mão e o antebraço, enquanto a mão direita golpeia o rosto do atacante. A defesa pode ser realizada com o lado da faca da mão ou com o lado do polegar. Os dedos sempre abertos, músculos endurecidos.

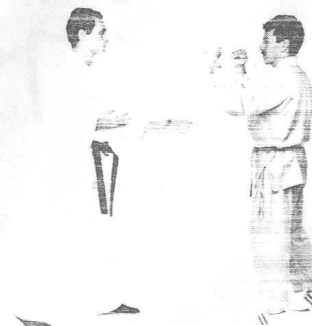
DEFESA Nº 2

A mão esquerda sai da altura da cintura defendendo o golpe com o antebraço (lado da faca da mão), com movimentos para cima e para o lado. Ao mesmo tempo, a mão direita desfere um golpe de boxe para o rosto.

DEFESA Nº 3

A mão esquerda sai da altura da cintura para fora, para cima e para frente. A palma da mão, apontada para o rosto do atacante. A direita ataca com golpe de boxe para o rosto.

DEFESA Nº 4

A mão esquerda levanta e defende com o antebraço em posição horizontal até a altura acima da cabeça. O corpo abaixa e a mão direita golpeia para frente.

DEFESA Nº 5

As mãos estão começando a se posicionar para defesas para fora. O atacante começa a agressão.

A mão esquerda na posição da foto anterior sobe reta para cima, levando com ela o ataque do agressor. Ao mesmo tempo, a mão direita aplica um golpe de boxe para frente.

DEFESAS CONTRA GOLPES CURTOS

As defesas contra golpes curtos são instintivas e têm em mira a barriga ou o peito.

O atacante aplica golpe de boxe. O antebraço defende o golpe dado com a mão que está à frente.

Este exercício é mais utilizado para treinar e ampliar os instintos do que como forma de defesa propriamente dita.

CHUTE REGULAR PARA CIMA

Base regular. O joelho dobra e aponta para o rosto. É para lá que vai o chute.

A ponta do pé acerta o alvo e volta para a base.

CHUTE DE CALCANHAR PARA O PEITO OU PARA O QUEIXO

No chute regular, o joelho aponta para o alvo. Já no chute de calcanhar, o joelho aponta para cerca de 20 a 30cm acima do alvo e é o calcanhar que acerta o alvo.

Saindo da posição de base regular, o joelho aponta para 30cm acima do peito. O calcanhar acerta o alvo na altura do peito.

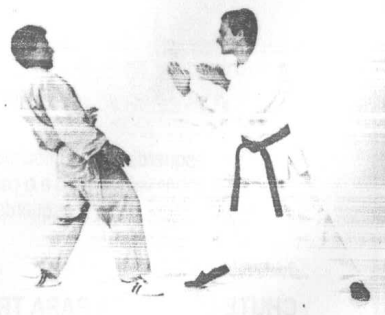
O calcanhar acerta o alvo na altura do queixo.

CHUTE DE DEFESA COM A PLANTA DO PÉ

O chute de defesa é usado quando não queremos machucar o atacante, mas impedir que ele se aproxime. O chute empurra o atacante para trás.

Para o chute de defesa, o peso deve ser jogado, rapidamente, de trás para frente. Há duas possibilidades de base para este chute: pernas paralelas, dando um passo para frente e depois chutando, um movimento mais longo e mais lento. Ou já ficando com uma perna para frente.

Quando a distância permite alcance de chute, o joelho da perna que está atrás levanta, dedos puxados para cima. O peso do corpo vai para frente.

Continuando o movimento, a perna estica (mas não até o final) e encontra o meio do corpo do atacante. O peso do corpo é jogado para frente, empurrando o atacante para trás.

No chute de defesa, não voltamos para a base. A perna escorrega e desce para frente apoiada na ponta do pé; o peso vai todo para frente.

CHUTE DE FOICE PARA FRENTE

O chute de foice vem em movimento circular de fora para dentro e acerta o alvo de lado. Este chute pode ser usado para atingir qualquer parte do corpo.

Base regular em frente ao atacante.

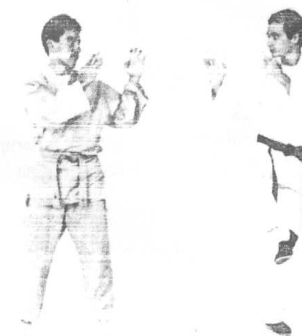
Levanta-se a perna direita para o lado e para cima, formando um ângulo de 90 graus com a outra perna. O joelho faz a mira e a ponta do pé atinge o alvo.

Apos acertar o alvo, a perna volta para a posição da foto anterior e desce para a base.

Para facilitar o aprendizado, treine o movimento da perna se apoiando na parede.

CHUTE DE CALCANHAR PARA O LADO

Este chute é muito rápido e destina-se ao joelho do adversário.

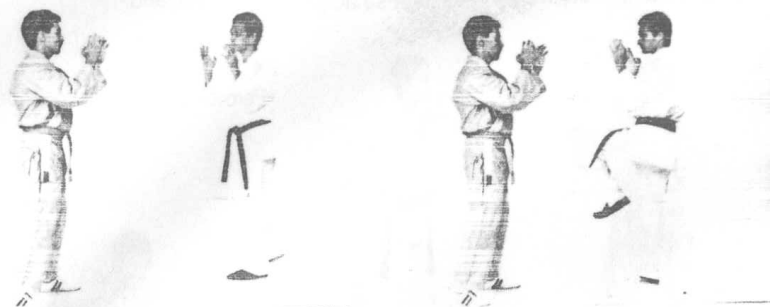
Percebe-se o atacante vindo pela lateral.

O calcanhar da perna mais próxima do atacante vai para frente do joelho da outra perna e se prepara para chutar.

O calcanhar acerta o joelho do atacante, levando todo o peso para dentro do alvo.

Depois de acertar o alvo, o calcanhar volta para a frente do joelho, estando assim preparado para chutar novamente, se necessário, e volta para o chão.

O chute funciona do mesmo modo para ambos os lados.

CHUTE DE CALCANHAR PARA O LADO, COM MOVIMENTO LATERAL

No caso de estar longe do adversário e decidir atacar primeiro, é necessário se aproximar dele para não perder a potência do golpe.

▲
Em um só movimento, a perna esquerda vai para o lugar da perna direita. A perna esquerda sobe e chega com o calcanhar na frente do joelho direito.

▶
O chute acerta o alvo e volta; depois desce para a base regular.

CHUTE DE FOICE PARA TRÁS, COM MOVIMENTO PARA FRENTE

▲
Base regular em frente ao atacante. O corpo continua na frente do atacante e a perna direita vai para trás da perna esquerda, na ponta do pé com o calcanhar apontado para o ombro direito do atacante.

O corpo vira de costas, mas continue olhando para o atacante. A perna esquerda vai para o alvo em movimento circular de fora para dentro, atingindo-o com o calcanhar.
▼

CHUTE DE FOICE PARA TRÁS, COM MOVIMENTO PARA FRENTE

◀
A perna direita vai para trás da perna esquerda, mas, neste caso, o calcanhar aponta para fora do alvo, para o lado direito do atacante.

▶
A perna esquerda sai em movimento circular de trás para frente, o calcanhar vai primeiro e o corpo acompanha, girando o ombro esquerdo. Golpe aplicado, retorno à base.

CHUTE DE DEFESA PARA TRÁS, COM MOVIMENTO PARA FRENTE

◀
A perna direita abre a base, indo para trás da perna esquerda apoiada na ponta do pé, calcanhar apontado para o alvo.

▶
Continuando o movimento, o corpo vira de costas, mas sem tirar os olhos do atacante. A perna esquerda levanta com o joelho dobrado, o calcanhar em direção ao próprio corpo.

◀
Ainda no mesmo movimento, a perna estica (mas não até o final) e atinge o alvo com a planta do pé e volta para a base, de frente para o atacante.

CHUTE REGULAR PARA TRÁS, COM MOVIMENTO PARA FRENTE

Saindo da posição de base regular, o movimento para frente diminui a distância e aumenta o impacto do golpe. A perna direta vai para trás da perna esquerda, o calcanhar direito apontando para o alvo.

A perna esquerda sobe reta em direção ao alvo, atingindo-o com o calcanhar. Alvo atingido, retorna-se pelo mesmo caminho para a base.

SOLTURAS DE AGARRAMENTOS

Uma situação delicada: a distância para o atacante é nula e ele já está segurando o seu corpo para apertar e quebrar a coluna (à esquerda), para jogar no chão e cair em cima quebrando as costelas (à direita) ou, ainda, caindo em cima, fazendo com que o peitoral bata no chão, provocando fraturas. O atacante precisa de um movimento muito curto para finalizar o ataque. Conseqüentemente, a reação de defesa deve ser a mais rápida possível.

SOLTURA DE AGARRAMENTO PELA FRENTE – MÃOS SOLTAS

O atacante segura o corpo, mas deixa as mãos livres.

SOLTURA Nº 1

A mão esquerda vem pelo lado de fora e segura o cabelo (logo em cima da testa), enquanto a mão direita vai para o queixo.

Gire a cabeça para fora e para baixo, resultando numa chave no pescoço.

SOLTURA Nº 2

Segure a cabeça e coloque os polegares nos olhos, pressionando-os para baixo, ao mesmo tempo em que gira e empurra a cabeça para baixo.

SOLTURA Nº 3

Incline as costas um pouco para trás e coloque o polegar por baixo do nariz. Com a ponta da palma da outra mão, golpeie com impacto no polegar.

SOLTURA Nº 4

Use o golpe de boxe com o dedo do meio para o temporal do atacante ou para qualquer outra parte do rosto.

SOLTURA Nº 5

Aplique o golpe de joelho entre as pernas do atacante.

Em situação real de ataque, não se importe com os números: use a técnica que lhe for mais natural e espontânea.

SOLTURA DE AGARRAMENTO PELA FRENTE – MÃOS PRESAS

Com as mãos presas a reação deve ser muito mais rápida, devido à periculosidade da situação.

SOLTURA Nº 1

As mãos juntas batem com as pontas dos dedos no meio das pernas do atacante, ganhando assim mais distância dele.

Em seguida, o golpe de joelho para o meio das pernas.

SOLTURA DE AGARRAMENTO POR TRÁS – MÃOS SOLTAS

SOLTURA Nº 1

No momento que sentir o agarramento, dobre as costas para frente, levando o peso do corpo e tornando mais difícil ser levantado pelo atacante. Ao mesmo tempo, segure com uma mão o pulso da mão do atacante que está por cima e com a outra mão bata com o dedo do meio na base dos dedos dele, fazendo-o abrir a mão.

A mão que bateu segura um dedo e torce-o, fazendo uma chave.

Jogue o corpo para frente e para fora em movimento circular, sem soltar a mão do atacante. Chute no meio das pernas dele.

SOLTURA Nº 2

No momento em que sentir as mãos do atacante, dobre para frente e aplique o golpe de cotovelo contra o rosto do atacante (dois golpes).

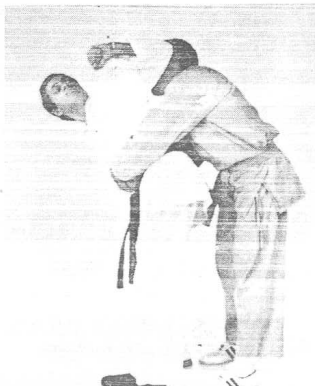
SOLTURA DE AGARRAMENTO POR TRÁS, COM AS MÃOS PRESAS

SOLTURA Nº 1

Sentindo as mãos do atacante, jogue a cabeça para trás, aplique um golpe com as mãos no meio das pernas do atacante e chute a canela com o calcanhar — os três golpes ao mesmo tempo.

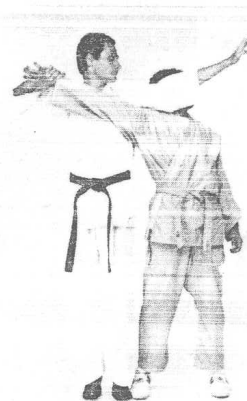
SOLTURA Nº 2

Dobre para frente, solte uma das mãos...

...e golpeie com o cotovelo.

IMOBILIZAÇÕES POLICIAIS

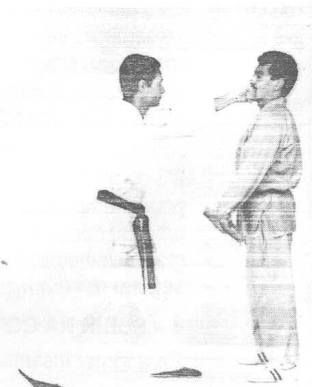
Usadas para imobilizar o adversário.

A – IMOBILIZAÇÃO DE LADO, COM ALAVANCA

A mão direita segura a mão direita do atacante ao mesmo tempo em que a perna esquerda dá um passo para frente e a mão esquerda desfere um golpe de boxe para o rosto. Os três movimentos devem ser realizados ao mesmo tempo.

Rapidamente, desloque-se para o lado do atacante. A mão esquerda sobe por cima do braço do atacante e a mão direita leva a mão direita do atacante de encontro ao corpo, torcendo-a para trás.

Corpo na mesma posição, a mão direita ainda segurando a mão do atacante. A mão esquerda dobra e entra por baixo do cotovelo do atacante e segura o ombro. Continue a torção da mão e agora empurre o braço do atacante para baixo.

B – IMOBILIZAÇÃO POR TRÁS

A mão direita segura as costas da mão do atacante; a perna esquerda dá um passo para frente. A mão esquerda golpeia o rosto do atacante. Os três movimentos, ao mesmo tempo.

◄ A perna direita vai para frente ao mesmo tempo em que a mão esquerda segura o cotovelo do atacante, ajudando a dobrá-lo para trás e encostando nas costas. A mão direita ainda segura a mão do atacante e a torce. Há ainda a possibilidade de soltar a mão esquerda que está segurando o cotovelo e puxar o cabelo do atacante para trás e para baixo.

TREINAMENTOS ESPECIAIS

1 – CHUTE EM BOLA DE TÊNIS

Para concentrar o chute (ou outro golpe qualquer) e aprender a acertar o alvo precisamente, mesmo em movimento. Pegue uma bola de tênis. Fure-a, transpasse uma corda e dê um nó na ponta para impedir que a bola caia. Pendure-a no teto e balance um pouco. No início, treine o chute com a bola balançando lentamente; depois, aumente a velocidade gradativamente. Este exercício deve ser praticado regularmente.

1

2 – PULO NA CAMA ELÁSTICA

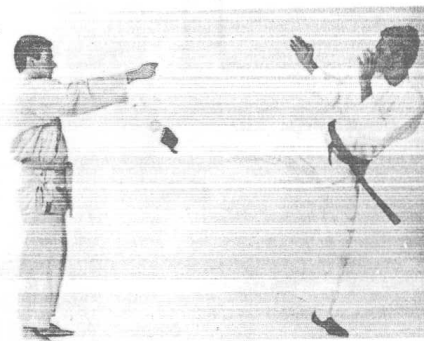
Para aumentar a coordenação motora, o equilíbrio e a autoconfiança.

3 – GOLPES DE BOXE NO SACO OU PROTETOR

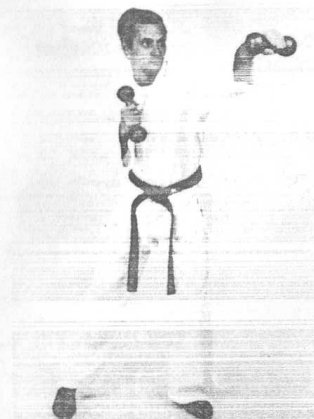
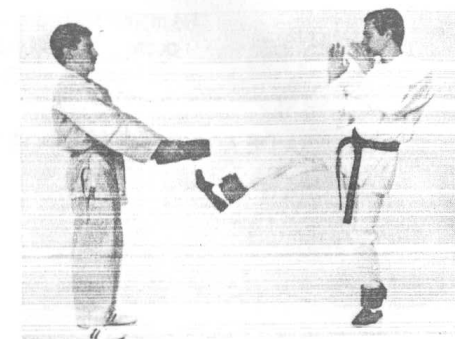
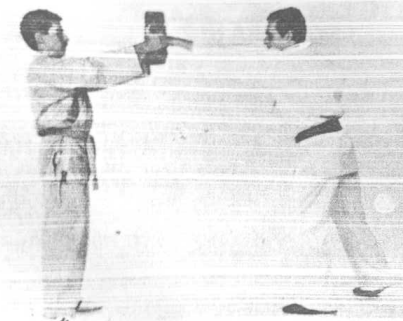
Para aumentar a potência dos golpes, treinamento em alvo que possui peso e, conseqüentemente, impacto semelhante ao do corpo humano. Pendure o saco de boxe depois de enchê-lo com retalhos de pano ou borracha. O peso dele não deve ultrapassar 2/3 do peso do praticante. Comece treinando pouco tempo para não machucar as ligações e articulações, e aumente o tempo gradativamente. Em caso de protetor, quem o segurar deverá fazê-lo firmemente.

2

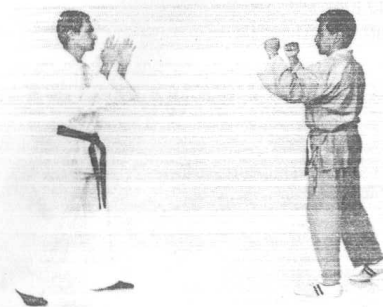
4 – SUBIR NA CORDA

Para tornar instintivo o movimento de fechar

as mãos, fazê-lo com mais força e aumentar a resistência muscular. Pendure uma corda de 4cm de espessura. Suba sem a ajuda das pernas. Exercite-se regularmente.

5 – GOLPES COM HALTERES

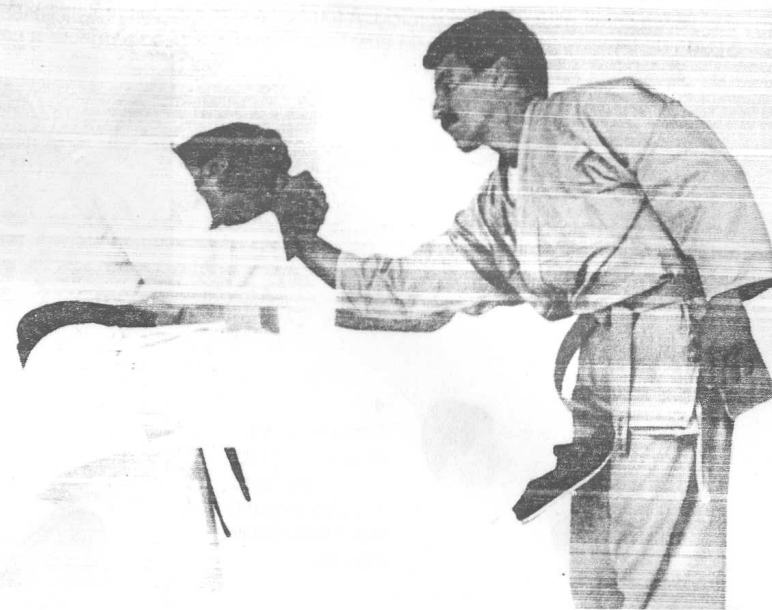
Para aumentar a energia dos músculos, a velocidade e a potência dos golpes; treinamento com pesos de 1kg com as mãos e pernas. Trabalhando em cima de protetores, amplia as noções de altura, distância, direção e potência dos golpes.

5

3

DEFESA CONTRA CHUTE DE FOICE, COM CHUTE REGULAR

O chute de foice é longo e, portanto, mais lento, o que nos dá mais tempo para calcular a reação.

▲ Base regular em frente ao atacante.

▲ O corpo gira meia volta para fora, as mãos defendem o chute com o golpe de faca da mão enquanto a perna direita aplica o chute regular entre as pernas do atacante.

Se o ataque vier com a perna contrária, a defesa e o ataque são realizados da mesma maneira para o outro lado.

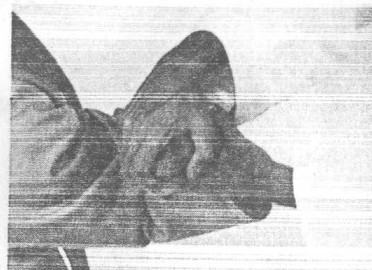
VERDE

PRÓLOGO

Se nas primeiras duas fases o aluno aprendeu solturas e ataques, nesta irá encontrar defesas ainda mais rápidas e objetivas para todos estes ataques. O aluno irá precisar voltar a treinar todos os movimentos que aprendeu até aqui e executá-los com o máximo de eficiência. Aumenta a dificuldade do preparo físico e há uma busca de maior velocidade nos movimentos.

- *KAVALER*
- SOLTURAS DE GRAVATA
- SOLTURAS DE AGARRAMENTO DE CAMISA
- SOLTURAS DE IMOBILIZAÇÕES POLICIAIS
- SOLTURA DE IMOBILIZAÇÃO NELSON
- SOLTURA DE CABELO
- DEFESAS CONTRA CHUTES
- LANÇANDO PARA TRÁS
- DEFESAS CONTRA CHUTE DE LADO
- EXERCÍCIOS DE DEFESA ESPECIAIS
- IMOBILIZAÇÕES COM O AUXÍLIO DE UM OBJETO
- CHUTE REGULAR NO AR
- CHUTE *TAPA*
- USO DE FACA

CHAVES DE PULSO - *KAVALER*

As chaves de pulso são usadas para controlar o adversário sem golpes traumáticos, na maioria das vezes como parte de um exercício. A torção da mão direciona-se inclinado para fora e para baixo.

A torção.

KAVALER Nº 1

A mão esquerda segura o braço do atacante por baixo do pulso, enquanto a mão direita envolve o punho.

A perna esquerda vai para trás, no mesmo tempo do movimento de torção da mão do atacante para o lado esquerdo e para baixo, ocasionando a chave no pulso.

KAVALER Nº 2

As duas mãos seguram a mão do adversário por cima do pulso e os polegares pressionam os ossos da costas da mão no mesmo movimento de torção do exercício anterior.

KAVALER Nº 3

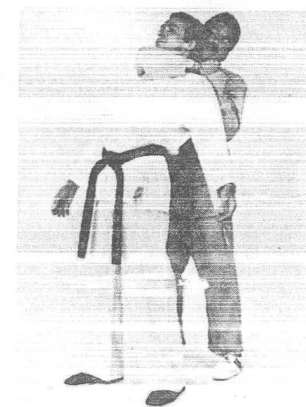
Há também a possibilidade de usarmos o cotovelo no lugar de usar a mão, como no exercício nº 1.

SOLTURA DE GRAVATA

Gravata é um ataque que visa a imobilização.

SOLTURA DE GRAVATA POR TRÁS

A gravata por trás.

No momento que sentir as mãos no pescoço, segure a mão do atacante com as duas mãos e leve a perna direita para trás pela lateral do atacante. As costas se curvam para frente e você chega para a posição de gravata para o lado.

A mão esquerda levanta por trás e segura os olhos do atacante, puxando a cabeça para trás enquanto a outra mão bate no meio das pernas. Agora é só derrubá-lo.

OUTRA OPÇÃO: Chegando na posição de gravata pelo lado, a mordida na barriga do atacante.

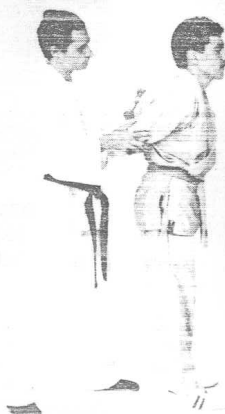
SOLTURA DE GRAVATA PELA LATERAL

Este é mais um exercício de soltura de estrangulamento realizado no momento que o atacante agarra o pescoço. O exercício funciona também se o ataque vier por trás.

◄ O atacante agarra o pescoço com o braço direito e a ajuda do braço esquerdo, com a intenção de estrangular, imobilizar ou causar fratura na cervical.

► Com as duas mãos, segure o braço direito do atacante próximo à mão esquerda e puxe para baixo. Ao mesmo tempo, vire a cabeça em direção ao adversário.

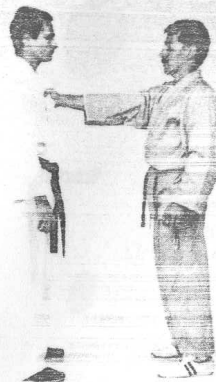
◄ Se necessário, uma mordida na barriga ajudará a diminuir a tensão das mãos do atacante no pescoço. Leve a cabeça para trás e para fora com a ajuda do peso próprio do corpo. Não solte as mãos do atacante e continue puxando.

► A cabeça já está livre. Puxe a mão direita do atacante para trás e para baixo até se livrar completamente. Conclua com a imobilização policial.

AGARRAMENTO PELA CAMISA

O atacante segura a sua camisa, paletó ou casaco. Usamos a soltura de camisa apenas com o objetivo de imobilizar o adversário, sem machucá-lo.

SOLTURAS DE AGARRAMENTO DE CAMISA, COM UMA DAS MÃOS

SOLTURA Nº 1

◄ O atacante segura a camisa com a mão direita.

► A perna direita vai para trás e a mão esquerda faz um movimento circular para dentro (sentido anti-horário).

▲ A mão esquerda completa o movimento por cima da mão do atacante até encontrar o antebraço direito.

► No momento em que a mão esquerda segurar o antebraço direito, a mão direita segura o ombro do atacante fazendo a alavanca no pulso, cotovelo e ombro.

SOLTURA Nº 2

► A mão direita segura a mão do atacante embaixo do pulso e a mão esquerda golpeia e pressiona com a base da palma da mão o polegar do atacante.

SOLTURAS DE AGARRAMENTO DE CAMISA, COM DUAS MÃOS

SOLTURA Nº 1

◀ O atacante segura a camisa com as duas mãos.

▶ A mão esquerda vai por cima das mãos do atacante e segura sua mão esquerda em cima das costas da mão com os dedos para baixo.

◀ A mão esquerda torce a mão do atacante para dentro, enquanto a direita vai por cima em movimento circular para dentro.

▶ O corpo vira junto com as mãos, jogando o peso para baixo e fazendo alavanca no pulso e cotovelo do atacante.

SOLTURA Nº 2

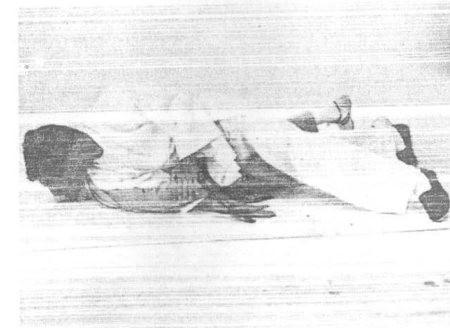
▶ A alavanca com a palma da mão em cima do polegar.

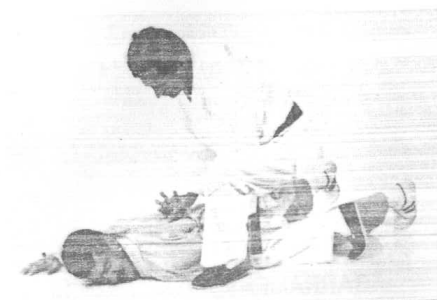
SOLTURAS DE IMOBILIZAÇÕES POLICIAIS

A - SOLTURA DE IMOBILIZAÇÃO Nº 1

◀ O atacante está imobilizando (parado ou andando).

▶ A perna direita entra entre as pernas do adversário, as costas dobram para frente, jogando todo o peso do corpo. A mão esquerda, que está solta, segura o braço do atacante. O braço direito deve estar o máximo possível no meio das pernas. Tudo deve ser feito com um só movimento, jogando bem o peso do corpo. O ombro agora está por cima do ombro do atacante.

▶ A queda no chão; o ombro por cima do ombro do atacante.

▲ Joga-se o corpo para frente e para baixo; os joelhos não encostam no chão.

▶ Depois de cair no chão, o joelho direito chega na altura da cintura do atacante e a ponta do pé esquerdo na altura do cotovelo. A mão direita, agora solta, torce o braço do atacante para trás (e a direita pode puxar o cabelo).

B - SOLTURA DE IMOBILIZAÇÃO Nº 2

O atacante imobiliza segurando ou não os cabelos.

Dobram-se as costas para frente até que o braço da mão presa se estique.

A perna de lado contrário da mão que foi presa desce bem para trás das pernas do atacante pelo lado de fora. Ao mesmo tempo, faça um giro de 1/4 de volta com o corpo, até que o ombro solto aponte para baixo.

O corpo desce em cima do lado que estava solto e a perna dobra, já em posição para chutar o joelho do atacante.

Ao mesmo tempo que a perna chuta com o calcanhar o joelho do atacante, a perna que está

SOLTURA DE IMOBILIZAÇÃO NELSON

Esta imobilização tem como objetivo causar a fratura da coluna cervical ou apenas imobilizar.

A imobilização.

Golpe com os dedos do meio para os temporais do atacante.

As mãos descem rapidamente se fechando e segurando os braços do atacante, ao mesmo tempo em que as pernas dobram e o corpo se curva para frente.

As pernas esticam e, jogando o peso para trás, o atacante é levantado. O corpo gira meia volta no sentido anti-horário e cai para trás em cima do adversário.

SOLTURA DE CABELOS

O atacante segura o cabelo. Ele pode sacudir a cabeça ou abaixá-la contra o joelho.

◄ O atacante segura o cabelo e começa a puxar.

► Junte as duas mãos, a palma de uma sob as costas da outra. Bata com a palma da mão que está embaixo nas costas da mão do atacante.

◄ Depois de bater com as mãos, segure ainda a mão do atacante e continue o movimento dobrando o corpo para frente e, com isso, fazendo a alavanca no pulso do atacante. Ao mesmo tempo, aplique um chute regular no meio das pernas.

► Ainda continuando com o movimento para baixo, ande para trás até levar o atacante ao chão.

DEFESAS CONTRA CHUTES

Nº 1 – DEFESA PARA FORA CONTRA CHUTE REGULAR – Ataque com golpe de boxe

◄ Pernas em posição de base regular, a mão esquerda em posição de base e a direita fechada embaixo do cotovelo esquerdo.

► A mão direita desce, defendendo o chute com o antebraço (costas da mão viradas para a perna). A perna esquerda vai para frente, o corpo se abaixa um pouco. A mão esquerda aplica o golpe de boxe no rosto do atacante. Tudo em um só movimento.

Nº 2 – DEFESA INSTINTIVA PARA DENTRO EMBAIXO CONTRA CHUTE REGULAR E GOLPE DE BOXE – Ataque com golpe de boxe

► Pernas paralelas, mãos soltas. O ataque não é esperado.

▲ Defesa instintiva para dentro com o antebraço esquerdo contra a canela do atacante ao mesmo tempo que a perna esquerda vai para frente.

► Depois de defender o chute, a mão esquerda sobe e defende o golpe de boxe, enquanto a mão direita golpeia o rosto do atacante.

Nº 3 – DEFESA INSTINTIVA CONTRA CHUTE REGULAR – Ataque de chute regular

O ataque não é esperado, posição natural diante do atacante.

Ao ver o chute chegando, use a defesa instintiva com o antebraço esquerdo (com a palma para dentro), desviando a perna do atacante. Ao mesmo tempo, pule para o lado e para a base; a mão direita sobe para defender o rosto.

Completado o movimento para o lado, chute no meio das pernas do atacante.

Nº 4 – DEFESA CONTRA CHUTE COM ATAQUE DE CHUTE

Em base em frente ao atacante.

No momento que perceber a saída do chute, chute com o calcanhar ou com a planta do pé

DEFESA CONTRA ATAQUE COM CHUTE PARA A BARRIGA

Em frente ao atacante em base contrária, as mãos em base baixa.

O ataque vem para a altura da barriga. Com a perna direita dê um passo para frente e, ao mesmo tempo, defenda o chute com o antebraço direito.

Depois de completar a defesa, a perna esquerda passa para frente e se posiciona atrás do atacante, enquanto a mão esquerda golpeia o pescoço e joga o atacante para trás e para baixo.

DEFESAS CONTRA CHUTES

Para sobreviver em uma luta é de grande ajuda ter o maior controle possível da situação. Em outras palavras, devemos perceber e direcionar o ataque da maneira que melhor nos convier. Para tanto, precisamos saber *ler os pensamentos* do atacante e, então, podermos conduzir o seu ataque. Isto é possível ao observar a base do atacante, a localização do seu corpo e a expressão dos olhos.

DEFESA CONTRA CHUTE LATERAL PARA O JOELHO

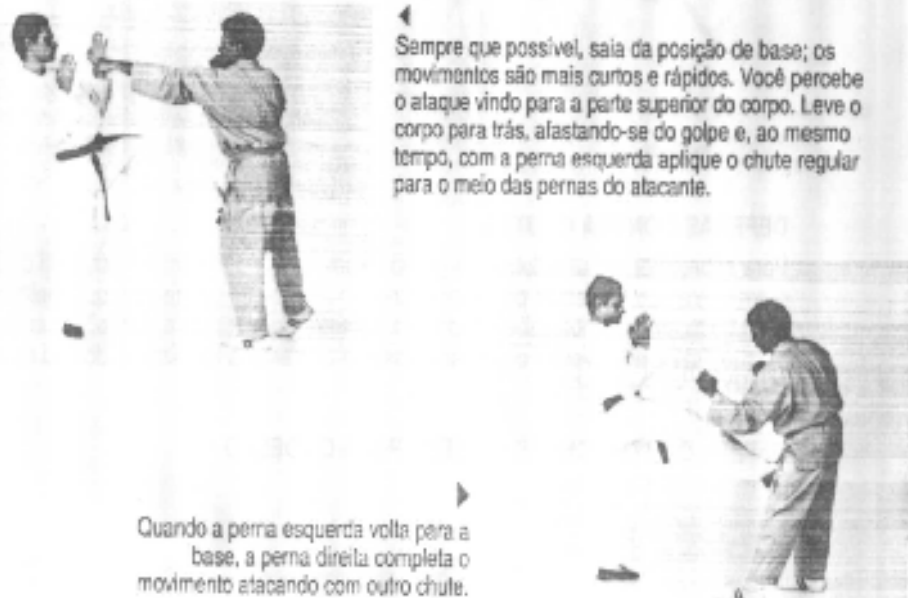
Observando a base do atacante, prevemos seus próximos movimentos. Para enfrentar o ataque, posicione-se em base contrária. Observando o espaço entre você e o atacante, calcule a distância necessária para o alcance do alvo. O ataque vem para as duas pernas na altura do joelho. No primeiro momento do chute de ataque, leva-se o peso do corpo para cima em um salto, descendo direto no joelho do atacante.

DEFESA CONTRA CHUTE DE FOICE PARA TRÁS

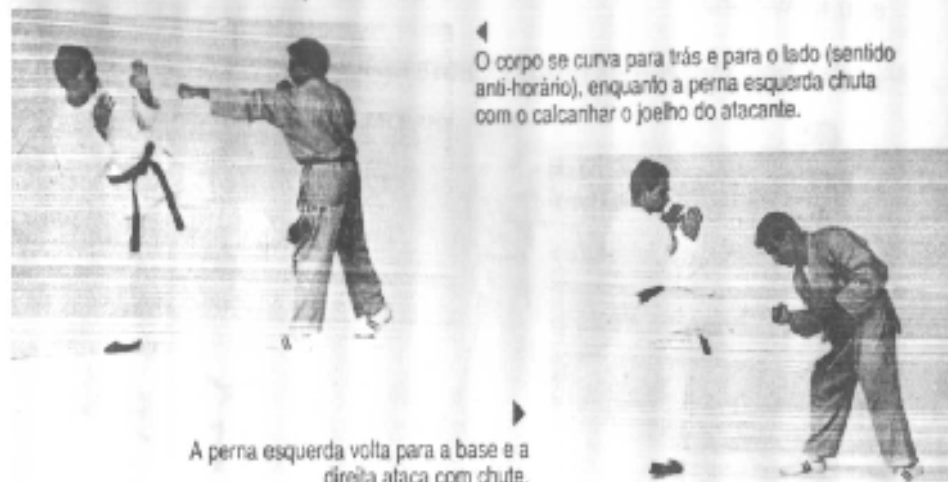
◀ Quando o atacante começar o movimento do chute, leve o peso do corpo para frente.

▶ No momento em que o atacante virar o corpo para chutar, a defesa com o chute de defesa para as nádegas, empurrando o atacante.

DEFENDENDO COM O CHUTE

Nº 1 – DEFESA COM CHUTE, COM MOVIMENTO DE CORPO PARA TRÁS

◀ Sempre que possível, saia da posição de base; os movimentos são mais curtos e rápidos. Você percebe o ataque vindo para a parte superior do corpo. Leve o corpo para trás, afastando-se do golpe e, ao mesmo tempo, com a perna esquerda aplique o chute regular para o meio das pernas do atacante.

▶ Quando a perna esquerda volta para a base, a perna direita completa o movimento atacando com outro chute.

Nº 2 – DEFESA COM CHUTE, COM MOVIMENTO DE CORPO PARA O LADO

◀ O corpo se curva para trás e para o lado (sentido anti-horário), enquanto a perna esquerda chuta com o calcanhar o joelho do atacante.

▶ A perna esquerda volta para a base e a direita ataca com chute.

As defesas nº 1 e nº 2 podem ser usadas contra qualquer ataque com destino à parte superior do corpo.

Nº 3 – DEFESA COM CHUTE DE DEFESA + DOIS ATAQUES

◀ Antes do ataque atingir o alvo, a perna direita aplica o chute de defesa.

▲ Depois do chute de defesa, aplique golpes de boxe de esquerda e de direita para frente.

◀ Depois dos golpes de boxe, o ataque continua com o chute regular para frente.

LANÇANDO PARA TRÁS

Este exercício é aplicado quando o atacante está muito perto, segurando e empurrando para trás sem soltar.

O atacante empurra para trás na altura do ombro.

Continuando o movimento do atacante, segure seus braços na altura dos cotovelos e a perna direita vai para o meio das pernas do atacante.

Descendo para o chão, puxe o atacante com as mãos. A perna direita o empurra, lançando-o para trás.

DEFESA CONTRA CHUTE LATERAL

Base contrária em frente ao atacante. O atacante chuta tentando atingir o joelho. Levante a perna que sofreria o ataque e se prepare para chutar.

No momento em que o atacante completou o seu movimento de ataque, a perna que levantou desce golpeando com o calcanhar o joelho do adversário.

DEFESAS CONTRA CHUTES REGULARES

O chute regular é um dos chutes mais velozes, pois necessita de curto movimento para atingir o alvo. Portanto, a defesa deverá ser ainda mais curta, rápida e objetiva.

DEFESA CONTRA CHUTE REGULAR PARA ALTURA DA CINTURA

Em base regular em frente ao atacante, com a mão direita um pouco mais baixa para encurtar a distância da perna do atacante.

As mãos se fecham. A mão direita desce reta e o chute escorrega sobre o braço, enquanto a perna esquerda dá um passo para frente e a mão esquerda golpeia o rosto.

Continuando o movimento, a mão direita dobra por fora e segura a perna do atacante. A perna direita fecha a distância e a esquerda chuta (chute tesoura) para o tendão de Aquiles do atacante.

EXERCÍCIOS DE DEFESA ESPECIAIS

Nº 1 – DEFESA E ATAQUE COM A MESMA MÃO

Em base de defesas para fora em frente ao atacante.

Defesa para fora nº 3 contra golpe de boxe com a mão esquerda ou direita, mas sem ir até o final.

Golpe desviado, a mão que defendeu se fecha e golpeia o rosto do atacante.

Nº 2 - DEFESA PARA FORA, COM MOVIMENTO PARA FRENTE

Em base de defesa para fora em frente ao atacante.

A mão esquerda defende para fora (nº 2 ou 5) o golpe de boxe de esquerda, enquanto a perna direita dá um passo para frente e a mão direita golpeia com a faca da mão a altura dos rins do atacante.

DEFESA PARA DENTRO: ESQUERDA X ESQUERDA + ATAQUE DE DIREITA

Este exercício pode ser usado para defender um golpe de boxe de esquerda ou para dois golpes, um de esquerda e outro de direita. O exercício não tem interrupção, tudo acontece em continuidade; o movimento de defesa deve ser muito curto e rápido.

Em base regular em frente ao atacante.

Defesa para dentro com o antebraço esquerdo contra o golpe de esquerda.

O antebraço esquerdo gira para fora e retorna, enquanto a mão direita aplica o golpe de boxe para o rosto.

DEFESA PARA DENTRO: ESQUERDA X ESQUERDA E DIREITA + ATAQUE DE DIREITA

A defesa contra o golpe de esquerda é igual à do exercício anterior.

O antebraço esquerdo, depois de defender o golpe de esquerda, gira e retorna fazendo a defesa para fora contra o golpe de direita, enquanto a mão direita golpeia o rosto do atacante.

As mãos seguram os ombros do atacante e o joelho golpeia entre as pernas do adversário.

DEFESA PARA DENTRO, COM AVANÇO CONTRA GOLPE DE BOXE DE DIREITA

◄ Em base em frente ao atacante.

▲ A perna esquerda avança para frente, o antebraço esquerdo defende o golpe de direita e a mão direita golpeia o estômago do atacante. A mão esquerda continua segurando a manga ou o antebraço do atacante.

◄ Depois do golpe de foice, as mãos seguram as costas do atacante, pressionando-o para baixo, em direção ao golpe de joelho.

Neste exercício, nos aproximamos rapidamente do atacante, avançando sempre para frente.

DEFESA CONTRA GOLPE DE BOXE DE ESQUERDA E DE DIREITA

◄ Base regular em frente ao atacante.

► O atacante ataca com a mão esquerda. Jogue a cabeça e o corpo para trás, afastando-se do golpe; a mão esquerda acompanha, subindo até a altura em cima da cabeça.

► Em seguida, o atacante utiliza o golpe de boxe de direita. A mão esquerda desce e segura a mão do atacante ao mesmo tempo em que a mão direita golpeia o rosto.

DUAS DEFESAS + UM ATAQUE

A posição de saída do exercício é a base contrária (perna esquerda para trás e direita para frente). Os ataques são golpes de boxe de direita e esquerda.

◄ A perna esquerda vai para trás da direita, enquanto as mãos se aproximam um pouco para possibilitar as defesas para fora.

► A mão direita defende o golpe de esquerda com a defesa para fora nº 3.

◄ A mão esquerda defende contra o golpe de direita com defesa para fora nº 3

► Depois das duas defesas, o chute com o joelho para o meio das pernas do atacante.

O exercício todo deve ser feito em um só movimento.

IMOBILIZAÇÕES COM O AUXÍLIO DE UM OBJETO

Qualquer objeto resistente e pouco comprido pode ser usado: caneta, pauzinho de prender o cabelo, um pedaço de madeira etc.

Nº 1 – IMOBILIZAÇÃO DE MÃO AGARRADA NA DIAGONAL

O atacante segura a mão que está na sua diagonal (direita segurando direita). Segure o objeto na extremidade, deixando a parte maior para cima.

Vira-se o objeto por baixo do punho do atacante para dentro.

Continua-se o movimento circular até colocar o objeto por cima do punho. A outra mão cruza por baixo e segura a outra extremidade do objeto.

Com as duas mãos, faz-se o movimento circular com o objeto para baixo.

A posição das mãos antes da torção; mãos cruzadas por baixo seguram o objeto.

SOLTURA DE CABELO E IMOBILIZAÇÃO COM AUXÍLIO DE UM OBJETO

O atacante segura o cabelo. Cruze as mãos por baixo do pulso do atacante com o objeto por cima.

Com movimento circular, torça o pulso do atacante para baixo e para trás e abaixe a cabeça no mesmo tempo. O movimento feito rapidamente irá deslocar o punho do adversário.

SOLTURA DE AGARRAMENTO DE CAMISA E IMOBILIZAÇÃO COM AUXÍLIO DE UM OBJETO

O atacante agarra a roupa para o início de uma agressão.

Cruze as mãos por baixo do punho do atacante, a mão que está com o objeto cruza primeiro. O objeto vai em movimento circular para cima do punho do agressor.

Complete a imobilização pegando o objeto com as duas mãos. As duas mãos do agressor estão imobilizadas.

A torção para trás e para baixo.

CHUTE DE CALCANHAR NO AR

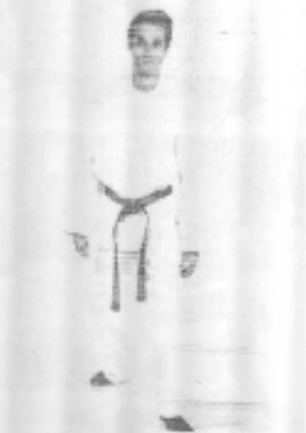
O chute de calcanhar no ar destina-se à parte superior do corpo com o objetivo de derrubar o adversário.

A perna esquerda salta e impulsiona todo o peso do corpo para cima, puxando os calcanhares em direção ao corpo.

Com a perna direita, dê um passo para frente, apoiando-se apenas na ponta do pé, com os dedos inclinados apontando para fora.

Ao chegar à altura máxima, a perna direita continua na mesma posição e a esquerda chuta com o calcanhar. Depois de atingir o alvo, retorna-se à posição de base.

O chute pode ser realizado com as duas pernas.

Nº 1 - CHUTE REGULAR NO AR, PARA CIMA

Dê um passo para frente com a perna direita, apoiando apenas na ponta do pé.

Saltando, o joelho esquerdo sobe levando todo o peso do corpo para cima.

Quando o corpo alcança a altura máxima, a perna direita chuta e acerta o alvo da mesma forma que no chute regular comum.

Nº 2 – CHUTE COM O PEITO DO PÉ – *TAPA*

Saindo da posição de base regular, levanta-se o calcanhar da perna que vai chutar na altura do alinhamento do joelho da perna contrária. Desta vez, os dedos do pé são puxados para baixo e o joelho tem a função de mira.

O peito do pé acerta o alvo.

MOVIMENTOS BÁSICOS DE USO DE FACA

Nº 1 – ATAQUE COM FACA VINDO DE CIMA

A faca está na mão direita. Com a perna esquerda dê um passo para frente; a mão direita levanta, o gume da faca apontado para cima. O ataque acontece com a ponta da faca em movimento circular de cima para baixo.

Nº 2 – ATAQUE COM FACA PARA FRENTE

A faca está na mão direita. A perna direita mais a frente, as duas pernas pouco flexionadas, a ponta da faca apontada para frente e para cima. O movimento de ataque é horizontal, com a ponta da faca de trás para frente.

Nº 3 – ATAQUE COM FACA VINDO DE BAIXO (ataque para a barriga)

A faca está na mão direita. A perna esquerda mais à frente, gume da faca apontado para baixo. O ataque vem em movimento circular, com a ponta da faca de baixo para cima.

Nº 4 – NAVALHA

A perna direita mais à frente. A mão direita segura a faca apenas com os três primeiros dedos. O ataque acontece com o gume da faca em movimentos horizontais e verticais.

Nº 5 – ATAQUE DE LADO

A perna direita mais à frente. A faca na mão direita, com o gume apontado para fora. O corte é realizado com o gume da faca em movimento circular de um lado para o outro.

DEFESA CONTRA ROUBO DE BOLSA POR TRÁS

Nº 1 - COM CHUTE DE CALCANHAR

O atacante vem por trás com a intenção de pegar a bolsa.

O assaltante segura a bolsa. O braço onde a bolsa está pendurada vai para o lado contrário impedindo, que o assaltante a leve. Vire para o atacante e aplique o chute de calcanhar no joelho do agressor.

Nº 2 – COM GOLPE DE BOXE PARA O ROSTO

No caso do assalto acontecer em curta distância, a perna perde a eficiência. O golpe de mão será mais veloz e objetivo.

◄ O assaltante vem por trás e segura a bolsa.

► Com a mão esquerda, segure a alça da bolsa. A perna direita dá um passo para trás: gire o corpo 1/4 de volta para o lado direito (sentido horário) e a mão direita aplica o golpe de boxe com as costas da mão no rosto.

DEFESA CONTRA ROUBO DE BOLSA PELA LATERAL

◄ O assaltante vem pela lateral, já olhando para a bolsa.

▲ Ao sentir que o assaltante segura a bolsa, a mão direita vai para o lado esquerdo e a mão esquerda segura a alça da bolsa. A perna direita vira em direção ao atacante e o corpo acompanha.

◄ Continue segurando a alça da bolsa e, com a perna esquerda, chute no meio das pernas.

DEFESA CONTRA ROUBO DE CORDÃO

Ao andar na rua, preste sempre atenção a todos à sua volta. Nunca se sabe quem pode ser amigo ou inimigo.

◄ O assaltante vem correndo pela frente, com a mão já levantada para agarrar o cordão ou qualquer outro objeto.

► Com a mão esquerda, segure a mão do atacante, apertando-a contra o corpo. Ao mesmo tempo, a mão direita aplica o golpe de dedo no olho do assaltante.

DEFESA CONTRA ROUBO DE BOLSA – SENTADA

Vivendo em cidade grande, as pessoas estão sempre tensas. Mas se você conseguiu relaxar e se sentar um pouco, preserve ainda uma reação escondida na manga.

◄ Sentada no banco, bolsa do lado. Mesmo sentada, acostume-se a ter a alça sempre presa no ombro. O assaltante vem por trás planejando roubar a bolsa.

► O assaltante segura a bolsa. Com a esquerda, segure a mão do agressor. Ao mesmo tempo, vire para trás e golpeie o rosto com a mão direita.

▲ Junte a mão direita à mão esquerda em posição de *kavaier* com os polegares.

► Aplique o kavaier com os polegares contra o punho do assaltante até jogá-lo ao chão. A partir daí, você tem a opção de continuar o ataque ou não.

DEFESA CONTRA ROUBO DE CARTEIRA

Este tipo de roubo é realizado, em sua maioria, por crianças. As crianças são, por natureza, mais velozes, exigindo então que a reação seja instintiva e rápida.

O assaltante vem por trás, visando roubar a carteira ou qualquer outro objeto do bolso.

Com a mão próxima ao lado que está sendo atacado, segure a mão do assaltante.

A perna esquerda vai para trás, virando para o atacante, e a mão esquerda aplica o golpe de boxe com as costas da mão no rosto. A mão direita não solta a mão do assaltante. Conclua o exercício com o golpe de joelho no meio das pernas do agressor.

PRÓLOGO

Nesta fase, o aluno precisa apresentar velocidade, coordenação motora e força de explosão. Na faixa azul, o aluno encontra pela primeira vez defesas contra armas, brancas ou de fogo. Entra na segunda fase, a parte de combate corpo-a-corpo, com ou sem a ajuda de armas ou objetos.

AZUL

- DEFESAS CONTRA 2 OU 3 ATACANTES
- SOLTURAS NO CHÃO
- SOLTURAS DE AGARRAMENTO PELA FRENTE
- DEFESAS CONTRA BASTÃO (LONGO OU CURTO)
- DEFESAS CONTRA *NUNCHAKU*
- SOLTURAS DE PUXADA PARA TRÁS
- DEFESAS CONTRA ATAQUES DE FACA
- DEFESAS CONTRA AMEAÇA DE ARMAS

DEFESAS CONTRA 2 OU 3 PESSOAS

Nº 1:

Duas pessoas segurando as mãos.

Chute com o calcanhar direito no meio das pernas do atacante do lado direito.

Continuando o movimento, a mesma perna chuta no meio das pernas do atacante do lado esquerdo.

Nº 2:

A perna esquerda chuta no meio das pernas do atacante do lado esquerdo.

Continuando o movimento, a perna direita chuta no meio das pernas do atacante do lado direito.

SOLTURAS NO CHÃO

Nº 1 – SOLTURA NO CHÃO COM MÃOS PRESAS

O atacante sentado em cima, segurando as mãos.

Junte as mãos, transferindo o peso de uma para a outra mão até que elas se encontrem. Assim que as mãos estiverem juntas, segure, com os dedos da mão direita, as costas da mão esquerda do atacante.

Ao segurar a mão do atacante, levante o quadril em movimento circular para a esquerda, empurrando com a perna direita. O atacante perde o equilíbrio e cai para o lado esquerdo. Não solte a mão. Suba por cima do atacante.

Nº 2 – SOLTURA DE ESTRANGULAMENTO NO CHÃO

O atacante sentado em cima e estrangulando.

Solte as mãos do atacante como no exercício Nº 12 de estrangulamento.

Levante o quadril para cima e para esquerda, transferindo o peso (toda a força concentrada na perna direita, que sobe mais do que a outra), e, ao mesmo tempo, desfira o golpe de boxe no estômago, lançando o atacante no chão.

Continuando o movimento circular do corpo, agora por cima do atacante; o golpe de boxe no rosto.

Nº 3 – SOLTURA DE PUXADA PARA TRÁS

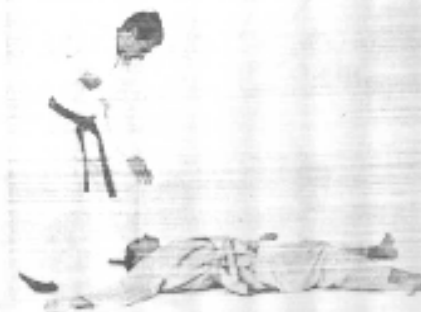
O atacante vem por trás e puxa o ombro.

A mão do lado do atacante sobe reta e a perna do mesmo lado vai para trás em meia volta, ao mesmo tempo em que a mão livre golpeia o rosto do atacante.

Nº 4 – SOLTURA DE AGARRAMENTO DE FRENTE – O ATACANTE VEM CORRENDO

O atacante vem correndo, pronto para agarrar.

Antes de ser agarrado, segure o pescoço, gire o corpo meia volta e levante a bacia, erguendo o adversário.

Depois de agarrar o pescoço do adversário, gire o corpo, puxe em sua direção e erga-o por sobre a tombar.

Continue o movimento até derrubar o adversário.

DEFESA CONTRA ATAQUE DE BASTÃO

◄ Em posição natural frente ao atacante.

▲ O ataque vem com um golpe vertical para a cabeça. Quando o movimento de ataque começa, a perna esquerda vai para frente e o braço direito sobe reto contra o antebraço do atacante, protegendo a cabeça que acompanha o alinhamento do braço. A mão esquerda já está pronta para atacar.

◄ A mão direita vira e desce, segurando o antebraço do adversário e empurrando-o para baixo, enquanto a mão esquerda golpeia o rosto do atacante.

DEFESA CONTRA ATAQUE DE BASTÃO POR CIMA

◄ Em posição natural em frente ao atacante, sem demonstrar intenção de reagir.

► No início do ataque, a perna esquerda vai para frente ao mesmo tempo que o braço esquerdo levanta esticado e defende contra o bastão, enquanto a mão direita golpeia o rosto.

► Depois da defesa e do primeiro ataque, segura-se o ombro do atacante e aplica-se o golpe de joelho no meio das pernas.

O movimento de defesa do braço deve ser rápido, com ele bem esticado para frente, fazendo com que o bastão escorregue pelo braço.

DEFESA CONTRA BASTÃO LONGO – ATAQUE HORIZONTAL

◄ Em frente ao atacante, o ataque vem na horizontal para o corpo ou o rosto.

► No momento em que o atacante levanta o bastão, a perna esquerda vai para frente, o braço reto para baixo, enquanto a mão direita defende o rosto. Imobilize as mãos do atacante, prendendo-as entre o braço e o antebraço enquanto o cotovelo golpeia o temporal.

No caso de você reagir atrasado ou quando a distância inicial do ataque for longa, os braços prendem o bastão e a finalização é a mesma.

DEFESA CONTRA ATAQUE DE BASTÃO DEITADO

◄ Deitado no chão, o atacante vem por trás. Situação comum na praia ou piscina.

▲ No momento que avistar o ataque, dobre as pernas. A mão direita sobe reta; todo o peso do corpo acompanha.

◄ Rosto defendido, a mão gira e segura o bastão, puxando-o para baixo. O corpo gira com movimento de rolamento para trás e golpeia com dois chutes. Complete o rolamento e levante, sem soltar o bastão.

DEFESA CONTRA ATAQUE DE BASTÃO VINDO DO LADO CONTRÁRIO

◄ O atacante começa o movimento de ataque e este é o momento de pular para frente.

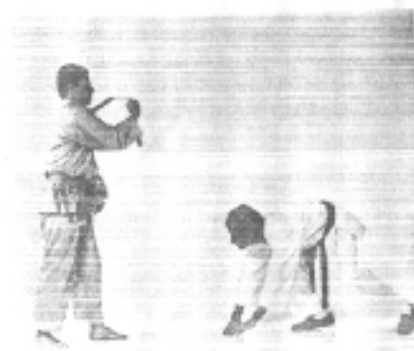
► Pulando-se para frente, aproxima-se do atacante e as duas mãos impedem o movimento do braço de ataque.

◄ A mão mais próxima do atacante golpeia o rosto (ao mesmo tempo em que o joelho sobe e golpeia entre as pernas).

▲ A reação natural do atacante agora é se curvar, o que vai facilitar o *kavaler*, a torção para fora e para baixo no punho da mão que segura o bastão.

◄ Continua-se o movimento *kavaler* até derrubar o atacante ao chão e finaliza-se com outro golpe.

DEFESA CONTRA ATAQUE DE *NUNCHAKU*

► Em frente ao atacante, posição das pernas em base regular contrária (perna direita à frente) e braços ao lado do corpo, sem demonstrar intenção de reagir. Quando o atacante termina o movimento com o *nunchaku*, de cima para baixo, é o momento de reagir.

▲ Rolamento baixo de ataque em direção ao adversário.

► O rolamento termina com chutes com as duas pernas e levantando para a base.

DEFESA CONTRA ATAQUE DE FACA, VINDO DE CIMA

O atacante em frente, com a faca meio escondida.

O ataque começa. O atacante levanta a faca para desferir o golpe. Chamamos este momento do ataque de *tempo morto*.

E é este o momento para reagir. A perna esquerda dá um passo para o lado, apoiando apenas na ponta do pé, e a direita chuta entre as pernas do atacante.

Depois de acertar o alvo, desce o golpe de martelo na coluna cervical do atacante.

DEFESA CONTRA ATAQUE DE FACA, PARA FRENTE

Nº 1 – DEFESA COM O ANTEBRAÇO – Ataque com golpe de boxe

Em frente ao atacante em base contrária. O atacante está pronto para atacar para frente. No momento do ataque, o antebraço direito faz defesa para dentro contra o antebraço do atacante e a perna direita dá um passo para frente, apoiando apenas na ponta do pé.

Defesa completada, a mão esquerda segura a mão do atacante pelo lado de dentro e a mão direita golpeia o rosto do atacante. Deve-se ter cuidado ao segurar a mão do

A mão direita segura o ombro do atacante e o joelho direito aplica mais um golpe.

Nº 2 – DEFESA CONTRA FACA COM CHUTE PARA AXILA

Quando o atacante usa a faca para frente, o corpo se curva para trás, afastando-se dela, ao mesmo tempo que sai o chute para a axila, e não para o punho, pois será impossível acertá-lo: ele está em movimento muito rápido para frente e a axila é um alvo fixo. Com o chute no punho, há ainda o risco de a faca voar para frente ou para cima e nos ferir. O chute para a axila irá deslocar o ombro, fazendo com que a mão caia para baixo.

Depois do chute, a defesa para fora na mão da faca. Gire a mão e segure a mão que está com a faca.

Com a mão livre, golpeie o rosto do atacante.

Continue a segurar a mão com a faca. Aproxime-se. A mão que golpeou o rosto vem por trás, segura os olhos e o

Nº 3 – DEFESA CONTRA ATAQUE DE FACA, COM CHUTE REGULAR

O corpo gira meia volta saindo da linha de ataque e a perna direita aplica o chute regular.

DEFESAS CONTRA ATAQUE DE FACA PARA BARRIGA, VINDO DE BAIXO

Nº 1 – ANTEBRAÇO CONTRA A MÃO DA FACA

Em frente ao atacante, em posição natural, mãos soltas ao lado do corpo. É importante aparentar tranqüilidade, mas, ao mesmo tempo, estar preparado para reagir.

O corpo se desloca para frente em um pulo e gira meia volta para fora, ao mesmo tempo em que o antebraço esquerdo (que está mais a frente) desce em cima do antebraço do atacante, enquanto a mão direita desfere dois golpes de boxe para o rosto.

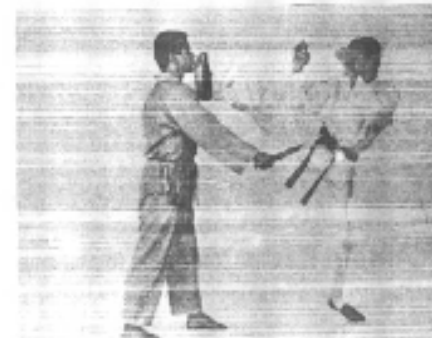
A mão esquerda gira e segura o atacante um pouco acima do punho, enquanto a mão direita desce pelo lado de dentro (para não se ferir com a faca) e segura por baixo a mão da faca.

Torção para fora e para baixo, o kavaler no punho do adversário.

Quando o atacante chega ao chão, o chute regular nas costelas.

Nº 2 – COM CHUTE PARA O QUEIXO

Em frente ao atacante esperando o sinal do ataque.

Deslocando a perna esquerda para o lado esquerdo com um salto, a perna direita chuta o queixo do atacante.

Este exercício deve ser feito com muita velocidade, o movimento da perna deve ser mais rápido que o da faca.

DEFESA CONTRA ATAQUE DE FACA – FOICE PARA O OMBRO

O ataque de foice com a faca destina-se para o ombro, costelas e pulmões.

◀ A defesa começa quando a faca já está em cima (não há *tempo morto*).

▶ A perna esquerda desloca-se rapidamente para frente e para o lado direito, apoiando-se apenas na ponta do pé, e o calcanhar já está indo para baixo.

▲ A perna direita chuta com o peito do pé a canela das duas pernas, derrubando o adversário. O chute atinge as duas pernas, não correndo o risco de erro e de o adversário não cair.

DEFESA CONTRA ATAQUE POR CIMA DE FACA, EM CURTA DISTÂNCIA

O ataque de curta distância com faca é muito rápido e destina-se, na maioria das vezes, para a clavícula, em direção ao coração, ou, se vier de baixo para cima, para a barriga. O exercício pode resolver as duas situações e, mais do que nos anteriores, o movimento deve ser contínuo e rápido.

▶ Em frente ao atacante em posição natural. O atacante esconde a faca, aumentando a surpresa do ataque.

◀ A perna esquerda avança um pouco para frente e a mão esquerda se coloca contra o antebraço do atacante, um pouco acima do punho. A mão direita golpeia o rosto.

▶ A mão esquerda segura o antebraço do atacante empurrando para baixo, enquanto a mão direita continua a golpear.

◀ As duas mãos seguram o punho do atacante e empurram a faca em direção a ele.

... AMEAÇA COM FACA NO PESCOÇO

Este exercício é para uma situação de ameaça e não de ataque, podendo ser usado também se a ameaça for com qualquer outro objeto cortante: caco de vidro, navalha, gilete etc.

Com uma mão o agressor segura o cabelo e com a outra encosta a faca no pescoço. Mantenha a calma e espere o momento certo para reagir. O momento certo é aquele em que o agressor diminui a sua atenção na faca — ao começar a falar, por exemplo.

A mão direita levanta e segura a mão que está com a faca, empurrando-a para frente e para baixo, ao mesmo tempo que se joga a cabeça e o corpo para trás, afastando-se da faca.

Depois do movimento de defesa, a mão esquerda vem por baixo e segura as costas da mão que está com a faca. Solte a mão direita e aplique o golpe de boxe no rosto. A mão continua a segurar e torcer a mão do atacante para fora e para baixo.

Sem soltar a mão do atacante, continue o ataque com o golpe de joelho esquerdo no meio das pernas.

DEFESAS CONTRA AMEAÇAS DE ARMAS

O atacante ameaça com a arma a uma distância de, aproximadamente, 50cm. A posição é a mais natural possível.

Com movimento brusco (surpreendendo o atacante), a mão esquerda segura a arma e a empurra para baixo. A mão segura no tambor, evitando que o revólver dispare, e, no caso de pistola, o primeiro tiro dispara para baixo, mas sem possibilidade de recarregar. A mão pega na arma com os dedos em cima e o polegar segura a parte de baixo. O corpo gira 1/4 de volta para o lado esquerdo e para fora, enquanto a mão direita aplica o golpe de boxe no rosto.

Depois de aplicar o golpe de boxe, a mão desce e segura a arma do lado de dentro e por baixo. Com meia volta para baixo, a alavanca no punho.

Com a alavanca, arranca-se a arma e recua-se com a arma na mão.

DEFESA CONTRA AMEAÇA DE ARMA PELO LADO

O atacante coloca a arma de lado na cintura.

O braço esquerdo empurra a arma para frente e o corpo e as pernas vão para trás, ao mesmo tempo em que as duas mãos seguram a arma, afastando-a do corpo.

O peso vai em direção à arma e as mãos giram, apontando o cano para o atacante.

O exercício é curto e exige velocidade. Deve ser realizado antes do primeiro tiro ser disparado.

DEFESA CONTRA AMEAÇA DE ARMA POR TRÁS

O atacante ameaça com a arma encostada nas costas.

Com movimento curto e rápido, o corpo gira para trás, com os braços esticados para baixo, para o lado contrário da mão que segura a arma.

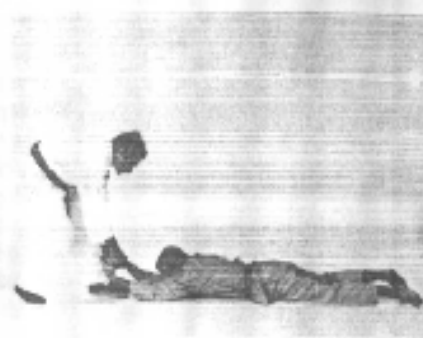
O braço esquerdo dobra e imobiliza o antebraço do atacante, enquanto o cotovelo direito golpeia o rosto.

Depois do golpe de cotovelo, a mão direita segura e puxa a arma, golpeando com a coronha.

DEFESA CONTRA AMEAÇA DE ARMA PARA A CABEÇA

A arma está encostada na testa. É importante demonstrar tranqüilidade e não dar sinal de que tem intenção de reagir.

Com um movimento brusco, joga-se a cabeça para trás e as mãos empurram a arma para cima, ao mesmo tempo em que o joelho golpeia o meio das pernas.

Segura-se a arma pelo cano com as duas mãos, girando e torcendo as mãos do atacante e apontando a arma em sua direção.

Continuando o movimento, anda-se para trás, puxando o atacante até levá-lo ao chão.

DEFESA CONTRA AMEAÇA DE ARMA EM ASSALTO DE CARRO

Assaltos à mão armada contra veículos geralmente acontecem em lugares de pouco movimento e surpreendendo a vítima. Evite ser pego de surpresa, esteja sempre atento. Defesas para este tipo de agressão devem ser usadas no momento certo. Fique preparado e, ao sentir que o atacante desviou a atenção do dedo que está no gatilho, é hora de reagir.

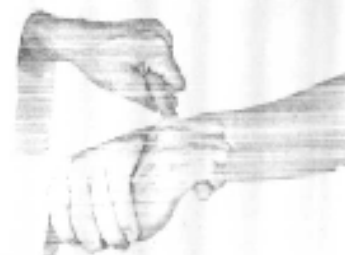
A situação é bem típica do nosso dia-a-dia: você parou no sinal de trânsito, ou está na porta de uma garagem, etc. O atacante chega e aponta uma arma. Procure manter-se calmo. A mão direita fica no volante e a mão esquerda se aproxima da porta por baixo, em movimento lento para não chamar a atenção do agressor. Mantenha, durante todo o tempo, os olhos no agressor. Demonstre tranqüilidade e tente dominar a situação.

No momento certo, levante a mão esquerda e segure o corpo da arma, empurrando-a para frente, enquanto o corpo vai o máximo para trás, colando no banco, e a mão direita se junta ao corpo, pronta para reagir.

A arma afastada, jogue o corpo para fora da janela e, com a ajuda da mão direita, torça a arma em direção ao atacante. O movimento deverá ser extremamente rápido para que o primeiro tiro saia em direção do atacante. Completada a torção da arma, aplique golpes com a mão esquerda.

SOLTURA DE MÃO E IMOBILIZAÇÃO COM O AUXÍLIO DE UM OBJETO – MÃO NA FRENTE DE MÃO

O atacante segura com a mão esquerda a sua mão direita. O objeto está seguro na extremidade de baixo.

Vire o objeto por cima do punho do adversário; a mão livre segura na outra extremidade do objeto e empurra para baixo.

As mãos e o objeto por cima do punho do atacante.

PRÓLOGO

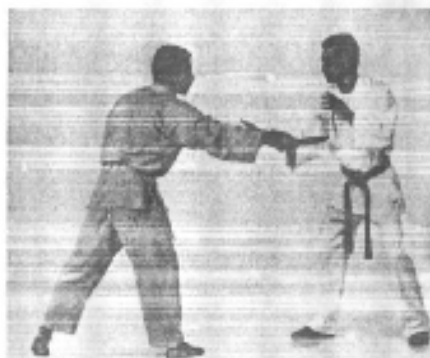
Além dos exercícios contra dois, três ou mais atacantes, o aluno irá adquirir os primeiros conhecimentos básicos de combates militares corpo-a-corpo.

MARROM

- DEFESAS DE FACA CONTRA FACA
- DEFESAS CONTRA CHUTES
- DEFESAS ESPECIAIS CONTRA GOLPES DE BOXE
- ATAQUES COM CHUTES
- SOLTURAS DE MÃOS PRESAS POR TRÁS
- SOLTURAS DE AGARRAMENTOS POR TRÁS
- IMOBILIZAÇÃO DE GUARDA
- DEFESAS CONTRA FUZIL COM BAIONETA
- DEFESAS DE BAIONETA X BAIONETAS
- EXERCÍCIOS ESPECIAIS
- DEFESAS CONTRA DOIS ATACANTES ARMADOS
- IMOBILIZAÇÃO DE UMA PESSOA
- AMEAÇA COM FUZIL (REFÉM)

DEFESAS DE FACA CONTRA FACA

Nº 1 – FACA CONTRA FACA – ATAQUE DE FRENTE

Em frente ao atacante, ambos em posição de ataque.

A defesa é feita com a faca no punho do atacante.

Completada a defesa, o ataque sai para o meio do corpo do atacante, levando todo o peso do corpo em direção ao alvo.

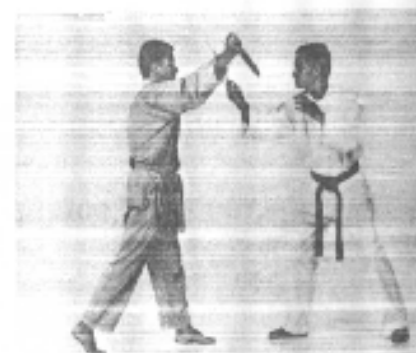
Nº 2 – FACA CONTRA FACA – ATAQUE DE BAIXO

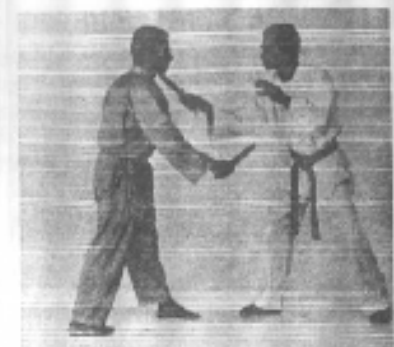
Segurando a faca em posição de ataque para frente e o atacante em posição de ataque de baixo (para a barriga).

No momento do ataque, a perna direita dá um passo para frente, enquanto a mão defende com a faca no punho do atacante.

Sem intervalo de tempo, a faca ataca o meio do corpo do atacante, levando todo do peso para o alvo.

Nº 3 – FACA CONTRA FACA – ATAQUE DE CIMA

A perna direita um pouco a frente, faca na mão direita em posição de ataque para frente.

Defesa com a faca no punho do atacante, as pernas na mesma posição, o corpo gira em movimento curto e rápido para fora.

Defesa completada, o ataque com a faca para o meio do corpo do atacante.

Nº 2 - DEFESA CONTRA CHUTE REGULAR PARA A ALTURA DO QUEIXO

Base regular em frente ao atacante.

A mão esquerda desce por baixo da perna do atacante, o corpo gira meia volta para o lado direito.

Continuando o movimento, a mão sobe, levando a perna do atacante para cima e derrubando-o no chão.

DEFESA CONTRA GOLPES DE BOXE DE ESQUERDA E DE DIREITA COM ATAQUE DE CHUTE-GANCHO PARA TRÁS

Em base contrária em frente ao atacante, perna direita para frente, mãos semi-cruzadas na frente do corpo.

Contra o boxe de esquerda, a defesa para fora nº 1.

Contra o boxe de direita, a defesa para dentro, ao mesmo tempo em que a perna esquerda vai para trás da perna direita.

O chute de gancho para trás no meio das pernas do atacante.

DEFESA CONTRA GOLPES DE ESQUERDA E DIREITA

Em base em frente ao atacante. A mão esquerda defende contra o golpe de boxe de esquerda e o corpo avança para frente, enquanto a mão direita golpeia com a faca da mão na altura dos rins do adversário.

Aplicado o golpe, a mão esquerda sobe golpeando o pescoço com o antebraço (o que leva o peso do atacante para trás, facilitando o próximo golpe). Ao mesmo tempo, a perna esquerda aplica o chute tesoura, derrubando o adversário.

DEFESA CONTRA GOLPES DE BOXE DE DIREITA E ESQUERDA

◄ Em posição de base em frente ao atacante.

▲ A mão esquerda defende contra o golpe de boxe de direita e o corpo avança para frente. Ao mesmo tempo, a mão direita aplica o golpe de foice.

◄ Aplicado o golpe de foice, a mão direita sobe e golpeia com o antebraço para o pescoço do atacante (golpe que elimina a possibilidade do atacante reagir, além de curvá-lo para trás). Ao mesmo tempo, a perna direita aplica o chute tesoura para trás.

DEFESA CONTRA CHUTE DE FOICE DERRUBANDO O ADVERSÁRIO

◄ Ao ver o movimento inicial da perna, é hora de reagir. Corpo abaixado, aproxime-se ao máximo do atacante, conservando a posição das pernas em base; o braço esquerdo desce esticado com a palma da mão virada para fora, pronta para segurar a perna, enquanto a mão direita defende o rosto, se necessário.

► A mão direita segura no meio das pernas. Esticando o corpo, o atacante é jogado de cabeça para o chão.

A aproximação do adversário deverá acontecer em um movimento extremamente rápido; não há tempo para uma mudança de ataque.

ATAQUES COM CHUTES

Os ataques baseados em chutes são para longa distância, mantendo o corpo mais distante do perigo e, portanto, em maior segurança.

Nº 1 – ATAQUE COM CHUTE E DOIS GOLPES DE BOXE

◄ Chute de defesa para frente e dois golpes de boxe para frente ao mesmo tempo; o peso do corpo é lançado em direção ao atacante.

CHUTES PARA TRÁS

Nº 1 – DEFESA COM CHUTE DE FOICE PARA TRÁS – ataque com golpe de boxe (costas da mão) e chute regular

▲ Em base regular, em frente ao atacante.

► Quando a perna direita termina o movimento, a perna esquerda sai em movimento circular com chute de foice para trás atingindo com o calcanhar o rosto do atacante.

◄ A perna desce e a mão esquerda golpeia com as costas da mão o rosto do atacante, tudo em um só movimento.

► Ao completar o movimento circular, a perna direita ataca com chute regular para o meio das pernas do atacante.

DEFESA COM CHUTE TESOURA

O atacante começa o movimento de chute foice. Aproxime a perna esquerda em direção ao atacante virada para fora e comece a abaixar o corpo.

Chute com a canela um pouco acima do tornozelo da perna direita, derrubando o adversário.

CHUTES NO AR

Nº 1 – ATAQUE COM CHUTE REGULAR NO AR + ATAQUE COM A MÃO

O chute regular no ar, já se aproximando do adversário para continuar a atacar.

Completado o chute no ar, antes que o atacante vá para trás ou se abaixe por causa do golpe, a mão esquerda segura o ombro e a direita golpeia com a faca da mão no pescoço.

Nº 2 – CHUTE REGULAR NO AR COM A PERNA ESQUERDA

Um passo para frente com a perna esquerda, jogue o joelho direito para cima, puxando o corpo para cima. A esquerda levanta e chuta no ar.

SOLTURA DE MÃOS PRESAS POR TRÁS

O atacante prende as suas mãos, como parte de um ataque, apenas para imobilizá-lo ou, ainda, para fazer com que você o acompanhe a algum lugar.

◀ O atacante segura as duas mãos por trás.

▶ O giro rápido de 90 graus do corpo para o lado direito. A mão direita dobra em direção à barriga e a esquerda em direção às costas. O movimento é rápido e explosivo.

◀ O corpo passa por baixo do braço direito do adversário.

▲ As mãos se juntam e fazem a torção para fora e para frente (sentido anti-horário) no punho do adversário.

SOLTURA DE AGARRAMENTO POR TRÁS - MÃOS PRESAS - DERRUBANDO O ADVERSÁRIO

Este é mais um exercício de soltura, mas com o objetivo de não apenas se soltar mas também impedir qualquer outra reação do adversário.

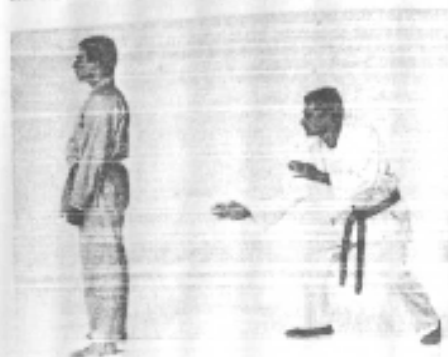
◀ O atacante agarra o corpo com as mãos presas na altura dos cotovelos ou mais acima.

▶ Dobre as mãos para frente, cruzando-as e abraçando as mãos do atacante. Ao mesmo tempo, os joelhos dobram para frente, levando o corpo para baixo.

▲ Esticando as pernas, sem soltar as mãos do atacante, jogue o quadril para trás, erguendo o adversário.

▲ A perna direita vai para frente e para o lado esquerdo; o corpo gira meia volta para a esquerda, acompanhando o movimento da perna, e se joga para trás, apoiando as costas no peito do adversário e os calcanhares no chão. O corpo do atacante irá amortecer a sua queda e sofrer um duplo impacto no chão.

O exercício necessita de alta velocidade, bloqueando, assim, qualquer possibilidade de reação por parte do agressor.

IMOBILIZAÇÃO DE GUARDA

Em base atrás do atacante.

Pula-se para frente e coloca-se o joelho nas costas do adversário, enquanto o antebraço direito segura o pescoço em gravata, puxando para trás.

O guarda no chão, o antebraço direito ainda segura o pescoço e as duas mãos pressionam o ombro dele contra o chão. O exercício feito com velocidade causa fratura na cervical.

DEFESA CONTRA ATAQUE DE FUZIL COM BAIONETA

ATAQUE PARA O PEITO

Em base em frente ao atacante, mãos em base baixa.

O atacante ataca o peito com a baioneta. A mão direita sobe e defende o corpo do fuzil na altura do cano e o corpo gira meia volta para o lado direito.

A mão esquerda segura a arma e as duas mãos pu[xam] a arma em direção ao corpo (por fora), enquanto a perna esquerda chuta no meio do corpo do atacante.

Depois do chute, a mão direita abaixa e segura a coronha, puxando-a em direção ao corpo, enquanto a mão esquerda empurra a baioneta para o pescoço do atacante.

DEFESA CONTRA ATAQUE DE BAIONETA PARA A BARRIGA

Em frente ao atacante em posição natural.

No momento do ataque, o corpo gira meia volta para frente e para o lado esquerdo, [e a] mão esquerda defende na altura do cano.

As duas mãos seguram o fuzil, puxando-o em direção ao corpo, ao mesmo tempo em que se aplica o chute regular no meio das pernas.

Continuando o movimento, a mão esquerda puxa a arma, enquanto a mão direita a empurra em movimento circular, atingindo o rosto do atacante com a baioneta.

FUZIL COM BAIONETA X FUZIL COM BAIONETA

▲
Em frente ao atacante, pernas em base e ligeiramente flexionadas. A extremidade do cano na altura dos olhos, o fuzil inclinado para frente e para fora.

▲
O ataque vem no pescoço. Com um movimento brusco, faz-se a defesa com o fuzil que vai de encontro ao fuzil do atacante. O corpo gira meia volta para a direita.

▲
Completada a defesa, o ataque com a baioneta contra o atacante.

▶
Continuando o ataque, a coronha continua o movimento e ataca o temporal.

DEFESA DE BAIONETA CONTRA BAIONETA

◀
Em frente ao atacante, segurando a baioneta com a mão esquerda em baixo do cano e com a mão direita na coronha. A perna direita para frente e a

◀
O ataque vem na barriga. O corpo gira meia volta para o lado esquerdo e a mão direita empurra a coronha contra a baioneta, atacando em movimento de defesa.

▶
A defesa terminada, a perna esquerda vai para frente e as mãos atacam o pescoço com a baioneta.

◀
Terminado o primeiro ataque, parte-se para o segundo, golpeando com a coronha o temporal do atacante.

▶
Por fim, perfura-se o pescoço do atacante com a baioneta.

EXERCÍCIOS ESPECIAIS

DEFESA DE ATAQUE CONTRA GUARDA COM FUZIL

Não é comum o ataque contra guarda armado com fuzil. Se for o caso, o ataque é rápido, com muita força e, geralmente, de surpresa. Por tudo isso, a defesa deverá ser ainda mais rápida e objetiva.

◀ O guarda segura o fuzil inclinado, pronto para entrar em posição de tiro. O atacante se aproxima sem transparecer intenção de atacar (exemplo: pedir informação). Quando alcança a distância de 1m, agarra o fuzil tentando arrancá-lo das mãos do guarda.

▲ Percebendo o ataque, o guarda puxa a arma em direção ao corpo e aplica o chute regular para frente. O peso se divide entre os dois movimentos: o das mãos que puxam a arma e o da perna que aplica o chute.

▲ A perna que chutou desce para frente (como no exercício de chute com martelo, mas com um movimento muito mais rápido) e golpeia o rosto do atacante com a baioneta; o peso todo vai para o alvo. A velocidade é essencial.

DEFESA CONTRA ROUBO DE ARMA

◀ O atacante coloca a mão em cima da arma com intenção de puxá-la.

▶ Ao sentir a mão do atacante, a mão mais perto da arma segura a mão que está na arma, transferindo o peso e bloqueando o movimento do atacante. Ao mesmo tempo, a mão livre aplica dois golpes de boxe no rosto do atacante.

CONTROLE DE ATACANTE ARMADO

Este exercício é para a situação em que o atacante está de frente ou de lado e com a arma à mostra, com a mão sobre ela ou não. O exercício só poderá ser usado se o atacante ainda não tiver puxado a arma — a prioridade é controlá-la. Caso contrário, a defesa é outra.

◀ Em frente ao atacante (com ou sem a mão na arma).

▲ A mão esquerda vai para frente e segura a arma, o peso acompanha em direção ao alvo. O atacante já não consegue sacar a arma. Ao mesmo tempo, a mão direita golpeia o rosto do atacante.

◀ Depois de aplicar o golpe de boxe, a mão direita segura o ombro e golpeia com o joelho no meio das pernas.

O movimento deve ser rápido e sem intervalo entre o golpe de boxe e o de joelho.

DEFESA CONTRA DOIS ATACANTES ARMADOS COM BASTÃO E FACA

A situação é perigosa. Dois atacantes, um armado com bastão e outro com uma faca. A primeira regra é manter-se tranqüilo e a segunda é guardar distância de segurança entre você e os atacantes que ainda não começaram a agir.

Os ataques vêm ao mesmo tempo. A primeira defesa deverá ser contra a arma mais perigosa, que é a mais próxima.

O atacante levantou o bastão. Vai-se de encontro a ele, braço esticado protegendo a cabeça e deixando o bastão deslizar por ele. O golpe de boxe é suficiente para deixar o atacante sem ação momentaneamente, possibilitando, assim, seu uso como protetor.

Use o atacante como escudo; vire-o de modo que ele fique entre você e o outro atacante.

Empurre o primeiro atacante em direção ao outro.

É possível que o primeiro atacante se fira indo de encontro à faca, mas não contemos com isso. Sem perder tempo, aproxime-se rapidamente do segundo atacante e use o exercício de defesa contra faca.

DEFESA CONTRA DOIS ATACANTES ARMADOS COM BASTÃO E FACA

Esta é mais uma opção de defesa, além daquela que já vimos anteriormente contra o mesmo ataque. E, pelos mesmos motivos, defendemos primeiro o bastão.

Espera-se, da maneira mais natural possível, o momento exato para reagir. É importante acompanhar todo movimento dos atacantes.

Defende-se contra o bastão com o braço direito (conforme exercício similar) e as mãos aplicam o *kavaler* com os polegares.

Depois da torção, joga-se o corpo para trás (ainda segurando a mão do adversário), derrubando o atacante. Atacante no chão, pisa-se com a perna esquerda em seu pescoço e arranca-se dele o bastão.

O segundo atacante se aproxima. A mão esquerda defende contra a faca e a direita ataca com o bastão.

Continua-se o ataque até derrubar o segundo atacante no chão.

IMOBILIZAÇÃO DE UMA PESSOA

Pronto para o ataque atrás do adversário.

Segura-se os ombros puxando para baixo e para trás e, num salto, golpeia-se com o calcanhar atrás das articulações dos joelhos.

O adversário está no chão, enquanto você está em posição de ataque. Pode-se finalizar a imobilização com o chute para as costelas e/ou com golpe de boxe.

OBS.: No caso de o adversário estar trajado com roupa resistente, pode-se puxar pela roupa para trás e para baixo.

AMEAÇA COM FUZIL POR TRÁS PARA A NUCA

Como em todos os exercícios contra armas de fogo, deve-se esperar o momento certo para reagir. Nesta situação, extremamente perigosa, deve-se reagir apenas quando se estiver certo de ser o momento exato.

O atacante coloca o fuzil na nuca. Demonstre tranqüilidade, apesar da energia contida e da prontidão para a hora de explosão.

Com um giro de meia volta com a cabeça para trás, o corpo acompanha o movimento, afastando a arma da nuca. O braço levanta esticado, afastando-a ainda mais.

Continuando o movimento circular, segura-se a arma com as duas mãos, puxando-a para baixo; ao mesmo tempo em que se aplica dois chutes, um na cabeça e outro no meio das pernas. Continuando o movimento, rola-se para trás segurando a arma.

No final do movimento, as posição estão invertidas; a arma agora aponta para o atacante.